



Nombre del alumno: Cinthia Pérez García

Nombre del profesor: Beatriz Gordillo

Nombre del trabajo: Cambios en la edad adulta mayor

Materia: Enfermería del Adulto

Grado: Sexto Cuatrimestre

Grupo: “B”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de mayo de 2020.

Cambios debido a la edad adulta mayor

En General, los cambios ocurren poco a poco y progresan inevitablemente con el tiempo. La rapidez de esta progresión puede ser muy deferente de una persona a otra. En ausencia de enfermedad, el paso por la edad mayor suele ser un proceso notablemente benigno. El proceso de envejecimiento depende de la combinación de factores genéticos y ambientales.

Factores ambientales

- No fumar
- Tomar alcohol con moderación
- Hacer ejercicio
- Descansar adecuadamente
- Mantener una dieta alta el frutas y verduras
- Manejar bien el estrés
- Tener una actitud positiva

Cambios psicológicos y sociales

- En las transformaciones están los cambios de rol, en el que el papel de padre se agrega al rol del abuelo, acentuando muchas veces por el encanecimiento del pelo, que contribuye a los cambios de apariencia.
- En la edad adulta mayor puede haber una reducción del ingreso que suele afectar la independencia.
- Con la edad aumentan los riesgos de salud y la conciencia de fragilidad del organismo.

Cambios en la apariencia del cuerpo

Estatura

Con la edad todos empezamos a perder estatura. Nuestra estatura se incrementa hasta el final de la cuarta década de edad y entonces comienza a disminuir 5 cm a la edad de los 80.

Peso

El peso suele aumentar hasta el final de la cuarta década de vida y disminuye ya cerca de los 70 años. En mujeres el peso corporal aumenta hasta la sexta década y después a disminuir a una velocidad menor.

Razones de perdida de peso

- Cambios en la postura
- Cambios en el crecimiento de las vertebras
- Inclinación hacia delante de la columna vertebral
- Compresión de los discos
- Cambios en las articulaciones

Cambios debido a la edad adulta mayor

Cambios en la composición del cuerpo.

- La composición del cuerpo es importante considerar la nutrición y el nivel de actividad. El cambio de composición afecta al cuerpo manejar algunos medicamentos ya que cuando la grasa corporal aumenta, las medicinas que se disuelven en el tejido graso permanecen en nuestro cuerpo más tiempo.
- La piel pierde grasa subyacente y glandular sebáceas aumentando la disminución del fluido intra celular, causa resequeadad de la piel arrugas y reducción de la elasticidad, las orejas se agrandan.

Cambios celulares Asociados con la edad

- El envejecimiento acarrea cambios funcionales en las células. Las células T, bajan de modo considerable con la edad, trae cambios en nuestra respuesta a la luz ultra violeta, al calor a la insuficiencia de oxígeno
- El cáncer es el resultado de la perdida de apoptosis
- Otras enfermedades hacen que las células mueran demasiado pronto, las sustancias amiloides causan la muerte temprana de las células del cerebro.

Cambios en el sistema cardiovascular

- Disminución de gasto cardiaco debido a la atrofia del musculo cardiaco especialmente el VI
- Reducción del flujo de sangre, reducción del vigor en menor intercambio de oxígeno, reducción de la función del riñón y el hígado.
- Otras consecuencias, hipertensión y la dificultad de las venas para propulsar la sangre.

Cambios debido a la edad adulta mayor

Cambios en el sistema respiratorio

- Las vías aéreas y el tejido pulmonar se vuelven menos elástico, los alveolos se reducen en número y se hacen angostos decrece el número y la actividad de los cilia y los pulmones se tornan más pequeños y rígidos, por lo que ha un aumento del volumen residual y una reducción de la capacidad vital.
- La mucosa se hipertrofia y hay dificultad para expeler el moco
- Los músculos de la caja torácica también se atrofian, reduciendo la capacidad para respirar
- La falta de oxígeno provoca ansiedad.

Cambios en el sistema Gastrointestinal

- Se pierden los dientes, la gingivia, se pierde la densidad ósea, se reduce el número de papilas gustativas como sensación de sabor se atrofia, la saliva disminuye y aumenta la viscosidad.
- Reducción de la motilidad del estómago, disminuye la concentración por hambre y la mucosa gástrica, se atrofia a la vez que disminuye la producción de Acido clorhídrico y pepsina, el pH se eleva y contribuye a la irritación.
- El intestino delgado hay menos células absorbentes. La pared del recto disminuye su elasticidad y hay perdida de tono en el esfínter interno. El hígado reduce su peso, el flujo sanguíneo hepático disminuye.

Cambios en el sistema genitourinario

Aumenta la frecuencia para orinar y su urgencia, la masa de los riñones se hace mas pequeña y el crecimiento del tejido renal declina, tras la menopausia, en la mujer disminuye la producción de hormonas. En varones aumenta el tamaño de la próstata.

Cambios debido a la edad adulta mayor

Cambios en el sistema nervioso

La velocidad de la conducción nerviosa se reduce, hay mayor lentitud de los reflejos y en la coordinación motora y se retarda la respuesta a muchos estímulos. El peso del cerebro disminuye y el flujo de sangre disminuye.

Cambios en el sistema en los órganos sensoriales

Vista

El campo de visión se hace más angosto, el esfínter pupilar se reduce y la pupila responde más lentamente, suele haber pérdida de la visión central y acumulación de lípidos en la córnea.

Oído

Pérdida de la audición por cambios en el oído interno. La presbiacusia impide oír las consonantes, la flexibilidad de la membrana basilar se reduce y ocurre un menor abastecimiento sanguíneo.

Olfato

Pérdida de la capacidad para oler, disminución de células sensoriales en la cubierta nasal y las células del bulbo olfatorio.

Tacto

Se deteriora conforme va pasando la edad, especialmente después de la sexta década de la vida.

Cambios en el sistema Endocrino

La tiroides disminuye sus actividades, por lo que se reduce la velocidad del metabolismo: además, la toma de yodo radioactivo se ve disminuida, así como la secreción de tirotrópica, el volumen mismo de la tiroides se reduce y la liberación de insulina resulta insuficiente, por lo que disminuye la capacidad de metabolizar la glucosa del organismo.

Cambios debido a la edad adulta mayor

Cambios en el sistema tegumentario

El colágeno se hace más áspero, la piel pierde elasticidad, aparecen arrugas, las mejillas se humedecen, se acentúan los pliegues de la piel y aparecen manchas. Las canas se manifiestan, la calvicie se acentúa, disminuye la sudoración y aumenta la sequedad cutánea. Las uñas se vuelven más frágil y sus fisuras tardan mas tiempo en desaparecer

Cambios en el sistema inmune

En términos generales durante la sexta década del sistema inmune se deprime y hay un riesgo mayor de infecciones.

Cambios en la mente asociados con la edad

La edad no hace a las personas más o menos inteligentes: en cambio los procesos de aprendizajes tiendes a dificultades ligeramente. La capacidad para mantener la atención durante lagos periodos, disminuye y algunos adultos mayores se distraen más fácilmente que antes. También es frecuente que les de sueño. El afecto más común sobre la edad, sobre la mente parece ser la disminución de la memoria.

Bibliografía

Lesur, L. (2012(reimp.2017)). *Cuidado de los adultos mayores* . México : trillas.