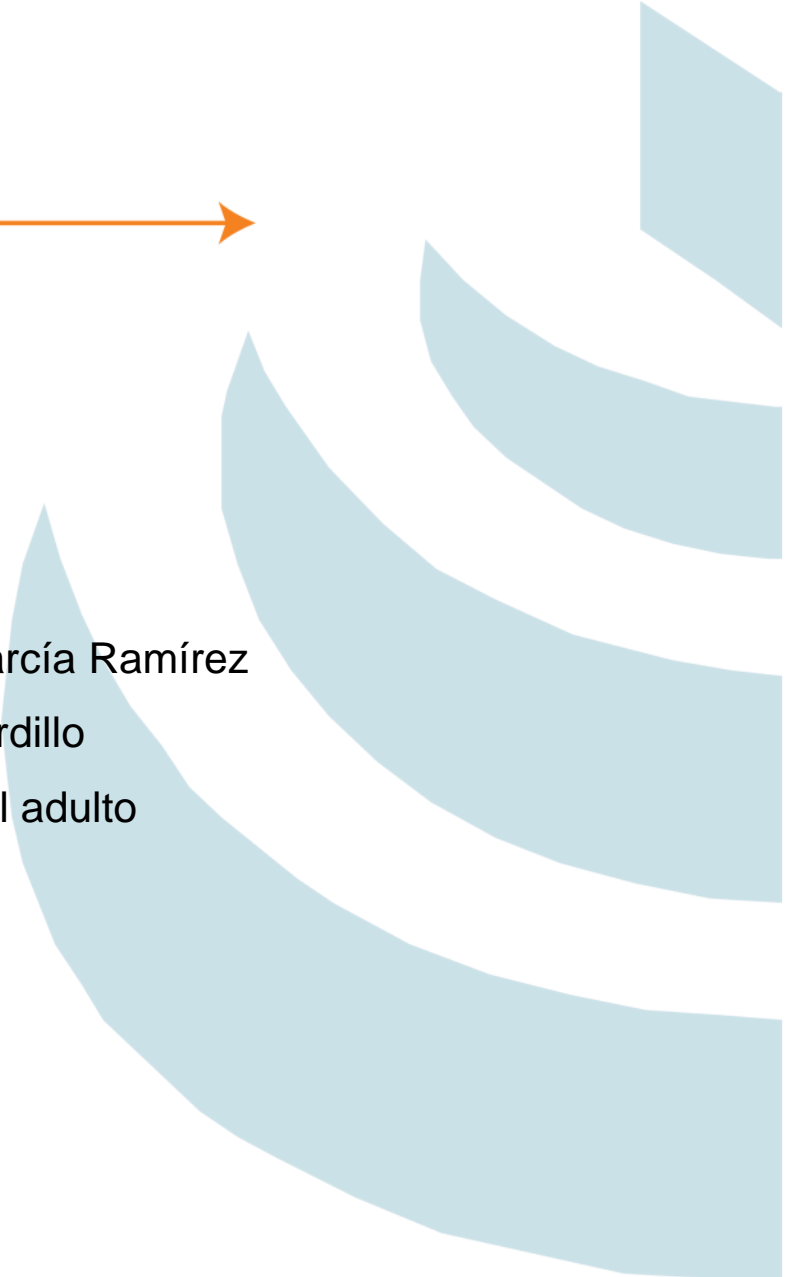




Alondra Gabriela García Ramírez  
Beatriz Gordillo  
Enfermería del adulto



## Cambios debidos a la edad adulta.

La etapa de la adultez es la sexta etapa de desarrollo humano y viene después de la etapa de la juventud y precede a la ancianidad.

En esta etapa su personalidad y su carácter se presentan firmes y seguros

El individuo maduro se distingue por el control que logra de sus sentimientos y su vida emocional.

Esto le permite afrontar la vida con mayor seguridad y serenidad

La adultez es la época de la vida del ser humano en el que mayor rendimiento en la actividad se presenta.

Cabe destacar que no todos los adultos llegan a la madurez

Lo que podremos clasificarlos en dos grupos: adultos maduros y adultos no-maduros o inmaduros.

Los factores de riesgo de tipo conductual suelen estar relacionados con acciones que el sujeto ha elegido realizar

El tabaquismo

Consumo excesivo de alcohol

Elecciones nutricionales

La inactividad física

Exposición al sol sin protección

Relaciones sexuales sin protección

Los órganos sensoriales tendrán menos agudeza

En muchos casos, será necesario el empleo de ayudas a la visión y al oído

La apariencia externa también cambiará para mostrar los síntomas del envejecimiento

Por ejemplo, la piel aparecerá menos tersa, y pueden surgir arrugas o manchas asociadas a la edad.

Algunos individuos sufren la “crisis de la mediana edad”, un momento que se caracteriza por un fuerte estrés

Por otro lado, también existen otras dificultades de tipo más fisiológico, que también pueden impedir que se disfrute de una vida sexual plena.

(Lifeder, 2019)

## Bibliografía

Lifeder. (2019). *Cambios en la edad adulta, psicología*.



