

- 
- Enfermería del Adulto
  - Gordillo López Beatriz
  - Licenciatura en Enfermería
  - Jorge Alberto Rojas Satos
  - 6°-C
- 

Los cambios que se presentan a lo largo de la vida son de manera progresiva y de poco a poco inevitablemente con el tiempo.

Existen factores que pueden extender el periodo de la vida, tales como

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

Cambios psicológicos y sociales

Cambios de rol.

- De padre a abuelo
- De trabajador activo a jubilado
- En ocasiones de esposo a viudo
- Puede haber una reducción del ingreso que suele afectar la indecencia, la seguridad, el alojamiento, la dieta y la salud
- El mundo social se estrecha y pueden aparecer sentimientos de soledad.

Cambios en la aparición en el cuerpo

• Estatura

- Comienza a disminuir hasta en 5 cm a la edad de 80 años.
- Las razones de la pérdida de peso son

- Cambios en la postura
- Cambios en el crecimiento de las vertebrae
- Inclinación hacia delante de la Columna vertebral
- Cambios en las articulaciones de los pies
- Aplanamiento de los arcos de los pies

• Peso

- En el hombre el peso aumenta hasta finales de la cuarta década de la vida y comienza a disminuirse paulatinamente con una pérdida más acelerada ya cerca de los 70 años
- En las mujeres aumenta hasta la sexta década de la vida y disminuye a una velocidad menor a la de hombre

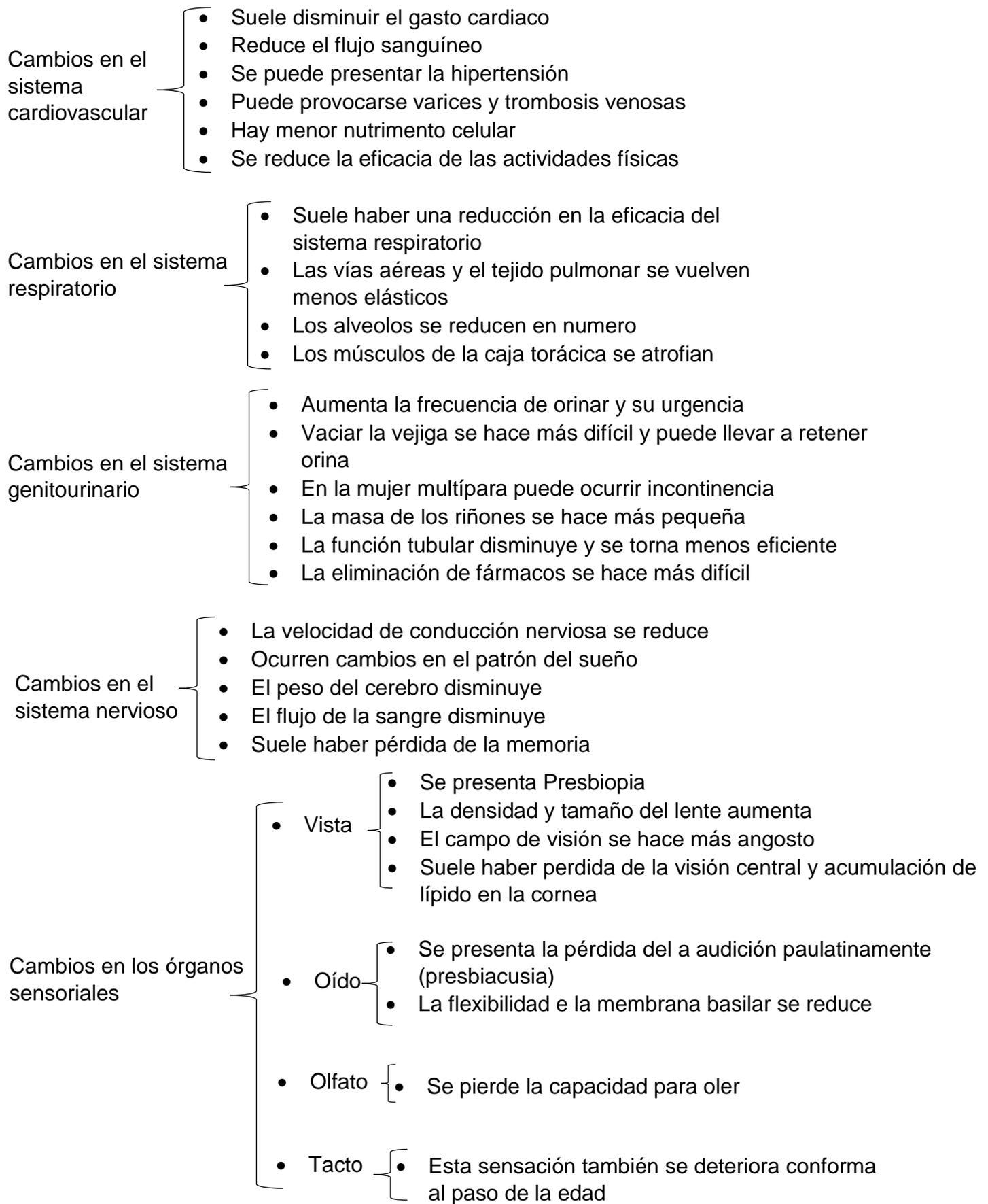
Cambios en la composición del cuerpo

- La porción que está hecha de grasa se duplica entre los 25 y los 75 años
- Estos cambios afectan la manera de como el cuerpo maneja algunos medicamentos
- El fluido intracelular disminuye
- La piel pierde grasa subyacente y glándulas sebáceas
- Las orejas se agrandan
- La pérdida del cabello se inicia a los 40 años

Cambios celulares asociados a la edad

- La tasa de multiplicación celular disminuye
- Las células T bajan considerablemente
- La edad interfiere en la apoptosis

Cambios que surgen en la edad adulta



Cambios en el sistema endocrino

- La tiroides disminuye su actividad
- Se reduce la velocidad del metabolismo
- El volumen de la tiroides se reduce
- La liberación de la insulina resulta insuficiente
- Suele aparecer hiperglicemia

Cambios en el sistema tegumentarios

- El colágeno se hace más espeso
- La piel pierde elasticidad
- Aparecen arrugas
- Las mejillas se hundén
- Se acentúan los pliegues de la piel
- Aparecen manchas
- Las canas se manifiestan
- Disminuye la sudoración
- Hay menor adaptación a los cambios de frío y calor

Cambios en el sistema inmune

Durante la sexta década el sistema inmunológico se deprime y hay un riesgo mayor de infección

Cambios en la mente asociados con la edad

- Disminución de la memoria
- El aprendizaje tiende a dificultarse ligeramente
- La capacidad para mantener la atención durante largos periodos de tiempo disminuye

## Bibliografía

Lesur, L. (2012). *Cuidados de los adultos mayores*. México: trillas. Recuperado el 18 de mayo de 2020