

ASPECTOS FISICOS Y PSICOLOGICOS DEL ENVEJECIMIENTO

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA

NOMBRE DEL ALUMNO:

PEREZ PEREZ DONAIDE

NOMBRE DEL PROFESOR: ALFONSO VELAZQUES

FRONTERA COMALAPA 31 MAYO DEL 2020

ASPECTOS FISICOS DEL ENVEJECIMIENTO

La salud no se valora hasta que se pierde, y puede suceder que el individuo reaccione, desde una posible indolencia hasta una grave incertidumbre ante su recuperación. Estar enfermo es una situación de debilidad, una limitación en el ejercicio normal de la vida. El paciente se encuentra en una condición de dependencia en relación a su médico.

EJERCICIO FISICO:

- La práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarnos por lo menos 30 minutos
- Utilizar las actividades de ejercicio físico para airearnos (naturaleza) y airear nuestros pensamientos charlando relajadamente con familiares o amigos.

ENVEJECIMIENTO DE LAS CÉLULAS funcionan con dificultad. Con el tiempo, las células viejas morirán.

ENVEJECIMIENTO ORGÁNICO. Cuando el número de células llega a ser demasiado bajo, el órgano no funciona con normalidad.

A medida que las personas envejecen, cada vez es más difícil oír los sonidos agudos (alta frecuencia de vibraciones). Este cambio se considera una pérdida de la audición asociada a la edad (presbiacusia). Por ejemplo, la música del violín puede sonar menos clara.

ASPECTOS FISICOS Y PSICOLOGICOS

ASPECTOS PSICOLOGICOS DEL ENVEJECIMIENTO

La pérdida del rol tras la jubilación significa una pérdida de función. Junto a eso, hay una inactividad, una limitación en el comportamiento, incluso en el terreno familiar.

El proceso **de** envejecimiento es complicado, y cada persona envejece **a** diferente velocidad **y** de manera distinta, según las circunstancias que configuren su vida: salud, ingresos, familia, personalidad, etc. Con todos estos cambios **a** nivel psicosocial, las habilidades sociales son indispensables para las personas mayores.

La toma de decisiones se ve influenciada en la inmensa mayoría de las ocasiones por los denominados bloqueos psicológicos

la vejez supondría la última de ellas, en la cual confrontamos los aspectos de integridad y desesperación.

El deterioro psicofísico de múltiples orígenes que se hace molesto e incapacita a la persona mayor, haciendo que asuma un estilo de vida retraído y temeroso, con una disminución de la comunicación, y en suma, situaciones de soledad.

El aislamiento progresivo en que se sumergen algunas personas mayores, independientemente de sus causas, interfiere en la salud mental **y** en la cualidad de vida.