

Ensayo
“Proceso de Envejecimiento”
Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Presenta el alumno:

Yoni Oel Martínez López

Grupo, Cuatrimestre Y Modalidad:

6^{to}. Cuatrimestre “A” Semiescolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas

17 de Mayo del 2020.

“Proceso de Envejecimiento”

Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube, las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena. (Ingmar Bergman).

El envejecimiento es un proceso gradual de cambio natural que se inicia en la edad adulta temprana, estas funciones comienzan entre los 20 y 30 años de edad, donde el cuerpo comienza a disminuirse gradualmente hasta alcanzar su grado de madurez como son las modificaciones biológicas, psicológicas y sociales, también ocurren cambios celulares y tisulares. La persona durante el envejecimiento produce alteraciones físicas, esto se debe a la reducción de la masa muscular y esquelética, esto es visible en el aspecto físico del individuo y en el funcionamiento del organismo, eso hace una disminución del gasto cardíaco, fuerza muscular, la visión; disminuye el tamaño de la pupila, la capacidad para distinguir los colores, la audición; deteriora la capacidad para comprender palabras y conversaciones normales, el gusto; disminuye la sensibilidad de distinguir los sabores, y en el olfato en los olores de los alimentos. El cuerpo hace una incapacidad física y falta de movimiento para realizar las actividades de la persona.

Los cambios ya mencionados no se deben principalmente a los procesos biológicos sino que son producto de cuatro factores, tales son: el envejecimiento biológico normal, las enfermedades, las pérdidas de las aptitudes y los cambios sociales.

Sin importar los cambios de las personas nosotros como seres humanos tenemos que informarnos de cómo tratar de manera respetuosa, integral y sin discriminación a las personas mayores, ya que los adultos mayores poseen aptitudes sobresalientes.

Por lo tanto el proceso y ritmo de envejecimiento es distinto de cada persona, por lo que se puede decir que es de manera personalizada.

La gerontología explica el envejecimiento como un ciclo de vida, con la finalidad, no sólo de que las personas vivan más, sino mejor, por lo tanto tiene la responsabilidad de conocer que pasa con la vejez. Es importante dejar claro que vejez y envejecimiento son totalmente distintos.

Todas las personas, sin importar la edad, estamos en proceso de envejecimiento.