

# **EL ENVEJECIMIENTO**

**GERONTOGERIATRICA**  
**LIC. LUBDI ISABEL ORTIZ PEREZ**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**Cindi Fabiola Matias Bernardo**

**GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:**

**4to. Cuatrimestre “A” Enfermería**

**Frontera Comalapa, Chiapas**

**17 de mayo de 2020.**

## **“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”**

**Introducción:** Como enfermeros es imprescindible conocer los aspectos de la vejez, los cambios que afrontan cada individuo en esta última etapa de la vida, así como también las complicaciones que se presentan, es fundamental tener el conocimiento y la destreza necesaria para brindar una alta calidad de atención a los individuos que pertenecen a esta población. El siguiente ensayo tiene como principal objetivo explicar y dar a conocer cada uno de los aspectos generales que implican el envejecimiento así como las ciencias que aportan información para brindar una atención de calidad.

### **Envejecimiento:**

Es un fenómeno que afecta a toda la población en general, Según Motlis (1985), define: “El envejecimiento es un proceso que se efectúa a lo largo de la vida, la vejez se marca en un rango definido de edad”. (Pag.4). Aunque es diferente en cada individuo y nos afecta de diferente forma, en esta etapa de la vida surgen cambios biológicos, psicológicos y sociales, inicia a los 20 a 30 años cuando nuestro organismo alcanza la totalidad de madurez y al seguir transcurriendo el tiempo comienzan a surgir cambios en el mismo.

Envejecer es inevitable, nuestro organismo comienza a deteriorarse hasta el punto de volvernos incapaces de valernos por mérito propio en el entorno que nos rodea estos cambios son normales por el comienzo de esta etapa, sin embargo nos conducen a la muerte.

El envejecimiento es debido a alteraciones físicas, cambios tisulares, reducción de masa muscular, orgánica y esquelética, disminución del volumen de líquido extracelular, estos en si causan la disminución de todas las funciones del organismo, como la fuerza muscular, visión, escuchar con claridad, también causan lentitud al caminar y en la resistencia. Los cambios que surgen pueden ser influenciados por enfermedades, cambios sociales y falta de ejercicio.

### **Ramas que estudian la vejez:**

-La geriatría es la rama de la medicina que se encarga del diagnóstico y tratamiento de enfermedades en la vejez. Los enfermeros solo se han enfocado en el cuidado del anciano

enfermo, brindando atención para aliviar los síntomas de la enfermedad, sin embargo es un tanto complicado por la poca información y capacitación.

-Gerontología es una ciencia que estudia el proceso de envejecimiento y los fenómenos que la caracterizan, donde participan la medicina, psicología, enfermería, etc.

**Envejecimiento y sociedad:** La sociedad es la más afectada por el envejecimiento, se recomienda que el individuo continúe participando en los diferentes grupos (familia, trabajo) de acuerdo a su condición de salud, sin embargo muchas sociedades los consideran inútiles e improductivos de acuerdo a sus estándares y se le adjunta el abandono, baja y escasa calidad médica. La vejez no es sinónimo de incapacidad, que no pueda recordar, aunque se enfermen más frecuentemente que en la juventud, pero aun así pueden cuidar su salud y disfrutar su vida.

La enfermería gerontológica debe de tratar restaurar el equilibrio entre el adulto mayor y su entorno, ayudarlo a desarrollar sus capacidades y reconocer su experiencia, utilidad y valor como ser humano. Los problemas de salud del anciano requieren personal profesional de salud que conozca este proceso y con la capacidad suficiente para tratarlos.

**Teorías de envejecimiento:** teoría del compromiso en 1961 de Cumming y Hery señala que puede ser una etapa feliz cuando la persona acepta los cambios, la teoría de Havighurst 1969 nos menciona que las personas mayores tienen las mismas necesidades que una persona adulta y que la actividad es la clave para adaptarse. Al conocer la personalidad del individuo ya sea integrada, defensiva, positiva o no integrada podemos darnos cuenta de su proceso de envejecimiento.

Abraham Maslow señala que la persona autorrealizadas a partir de los 60 años es aquella que mantiene en uso de sus talentos, capacidades y que no presenta problemas psicológicos, acepta su realidad, admiten lo que no saben y aceptan que le ayuden, afectuoso y saludable, estas teorías ayudan a entender el comportamiento de los adultos mayores y dar un buen cuidado de salud ajustado a la vejez.

**Conclusión:** La vejez es una etapa llena de cambios y adaptaciones que la persona debe enfrentar al entrar a esta, pero sin embargo no significa que no pueda vivir esta etapa de una forma plena y agradable, donde como personal de enfermería debemos brindar cuidados de alta calidad preparándonos para ayudar al adulto mayor en todas sus necesidades no solo en las enfermedades que los afectan.

Bibliografía:

-Enfermería Gerontológica: Conceptos para la práctica.

- <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/enfermeria/Dic2003/2753>