



Licenciatura en enfermería



Presenta: Alondra Yoana Rodríguez González.

Docente: Cesar Alfredo Cabrera.

Trabajo: El proceso del envejecimiento de los sentidos humanos

Materia: Enfermería Gerontogeriatrica.

Cuatrimestre: 6°



San Cristóbal de las casas, Chiapas

Mayo 2021



El proceso del envejecimiento de los sentidos humanos



Los sentidos son vías de comunicación que tenemos con el entorno, los cuales son: Visión, audición, olfato, gusto y tacto, nos sirven para ver, escuchar, oler, percibir sabores y sentir. A medida que envejecemos los sentidos van sufriendo una serie de cambios y se van volviendo menos agudos y puede causar que nos cueste un poco más de trabajo notar los detalles.



La visión

Los cambios en la visión son los más comunes a medida que avanza nuestra edad. Cambios oculares que ocurren con la edad:

- Disminución de la producción lagrimal; lo que produce resequeidad en el ojo.
- El parpado se vuelve débil, mayor flacidez y más pesado.
- Arco senil.
- Aumento del umbral luminoso
- Alteración de la percepción de profundidad
- Disminución de la viscosidad lagrimal.
- Aumento de la rigidez del cristalino.
- Disminución de adaptación a la oscuridad
- Disminución de la resolución fina.
- El cristalino (o lente) se torna más grueso y opaco y las pupilas disminuyen de diámetro.

Estos cambios hacen que nos cueste más trabajo enfocar claramente los objetos que tenemos cerca y que aumente el tiempo que nos lleva adaptarnos a la oscuridad. Las enfermedades oculares más comunes son el glaucoma (que es el aumento de la presión del fluido en el ojo), degeneración muscular senil (enfermedad de la macula), retinopatía (enfermedad de la retina por la diabetes) las cataratas, Como consecuencia se desarrollan las cataratas y pueden causar:

- Visión doble o varias imágenes en un ojo.
- Vista de halos o aureolas alrededor de los objetos.
- Reducción de la visibilidad en la noche.
- Visión borrosa y percepción de los colores como si estuvieran desteñidos.



El tacto

El sentido del tacto lo pone al tanto de vibraciones, dolor, temperatura, presión y posición del cuerpo. La piel, los músculos, los tendones, las articulaciones y los órganos internos tienen terminaciones nerviosas (receptores) que detectan estas sensaciones. Algunos de los receptores le dan al cerebro información acerca de la posición y estado de los órganos internos.

Nuestra piel se hace más delgada en la vejez, lo cual hace perder elasticidad. Se altera la manera en que percibimos, por ejemplo, la temperatura de los objetos y del agua. La piel delgada y menos elástica es frágil, y le toma más tiempo para sanar o cicatrizar de raspaduras o cortaduras, dejándonos más propensos a las infecciones. La manera en que percibimos la presión y la temperatura juega un papel importante en la prevención de accidentes y lesiones. Por ejemplo, si no te das cuenta de la fricción que producen los zapatos, estos pueden crear ampollas en los pies; y si no sientes el agua caliente al bañarte, esto puede causarte quemaduras graves.



El gusto y el olfato

Estos dos sentidos van de la mano. La disminución gradual de nuestra capacidad de identificar olores y su intensidad, por ejemplo, podría causar que comamos accidentalmente algún alimento podrido por no sentir su olor o sabor. Aparte de la pérdida normal del olfato debido a la edad, algunos medicamentos e incluso la enfermedad de Alzheimer tienen que ver con los cambios que hacen disminuir el sentido del olfato.



Es muy común que el adulto mayor agregue sal en exceso a sus comidas, o esté deseoso constantemente de comer alimentos dulces. La percepción de salado y dulce puede cambiar un poco con la edad, pero hay otros factores que contribuyen más a la disminución del sabor de los alimentos, la pérdida del olfato es la principal. Otras causas son:

- Disminución de la saliva a causa del uso de medicamentos.
- Falta de aseo de la boca.
- Uso de cajas de dientes.
- Úlceras y laceraciones en la boca.
- Cambios en la percepción de la temperatura y textura de los alimentos.

La falta de un sentido agudo del olfato debe considerarse como un asunto de seguridad, ya que no percibir, por ejemplo, el olor del humo o el olor a gas natural, podrían terminar en incendios y otros accidentes serios.



La audición

Los oídos tienen dos funciones: una es oír y la otra es mantener el equilibrio. La audición se presenta después de que las vibraciones sonoras

cruzan el tímpano hacia el oído interno. Las vibraciones se convierten en señales nerviosas en el oído interno y son transportadas al cerebro por medio del nervio auditivo.

A medida que usted envejece, las estructuras dentro del oído comienzan a cambiar y sus funciones disminuyen. La capacidad para captar los sonidos disminuye. También puede presentar problemas para mantener el equilibrio cuando se sienta, se para o camina.



Gradualmente oímos menos porque la membrana del tímpano se vuelve más gruesa, las articulaciones de los pequeñísimos huesos en el oído pierden elasticidad y eficiencia, y en general disminuyen el número de neuronas involucradas en el funcionamiento de varias estructuras del oído. Estos cambios afectan la conducción física del sonido, dificultando la acción de oír los sonidos de frecuencia baja, pero también puede afectar a la audición neurosensorial, haciendo más difícil oír los sonidos de alta frecuencia. La pérdida es tan gradual que en general la persona no se da cuenta, pero sí aquellos que la rodean porque tienen que subir la voz para hacerse escuchar. Cuando envejecemos, la cera de los oídos se torna más dura y seca, lo que puede causar un tapón que impide a las ondas sonoras llegar al medio del oído.

Un examen es necesario para evaluar el grado de pérdida de audición y sus posibles causas

- Trauma;
- Infecciones virales;
- Taponamiento de cera;
- Alergias;
- Tumores; y
- Perforación de la membrana timpánica.

Cualquiera que sea la causa de la pérdida de audición, debe ser evaluada para determinar el tratamiento correcto y el uso de audífonos y otros aparatos para ayudar a la persona a no sentirse sola o aislada. Cuidar la audición del adulto mayor contribuye a una mejor comunicación.



La degeneración de los cinco sentidos puede llevar a la pérdida de independencia, al aislamiento social, a la malnutrición, y a los accidentes potencialmente graves.

Además, los cambios son distintos en cada persona. Por ejemplo, no todos pasamos por la misma pérdida de audición. Busca ayuda del equipo de proveedores de servicios de salud para que tu ser querido pueda estar seguro y gozar de una buena calidad de vida.