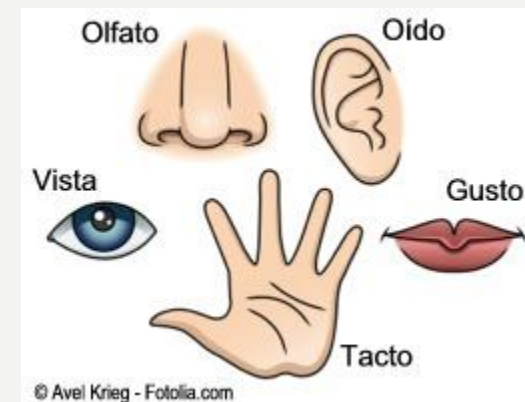


PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO DE LOS SENTIDOS.

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA
DANIELA ALEJANDRA ROVELO MOLINA**

- Los cambios sensoriales pueden afectar el estilo de vida. Puede tener problemas para comunicarse, disfrutar las actividades y permanecer involucrado con las personas. Los cambios sensoriales pueden llevar al aislamiento.
- Los sentidos reciben información del ambiente. Esta información puede ser en forma de sonido, luz, olores, sabores y tacto. La información sensorial se convierte en señales nerviosas que son transportadas al cerebro. Allí, las señales se convierten en sensaciones significativas.



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
- El equilibrio se controla en el oído interno. El líquido y las pequeñas vellosidades en el oído interno estimulan al nervio auditivo. Esto le ayuda al cerebro a mantener el equilibrio.
- A medida del envejecimiento, 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.



- La pérdida de audición relacionada con la edad se denomina **presbiacusia**. Afecta a ambos oídos. La audición, generalmente la habilidad de escuchar sonidos de alta frecuencia, puede disminuir. También pueden haber problemas para notar las diferencias entre ciertos sonidos. O pueden haber problemas para escuchar una conversación cuando hay ruido de fondo.
- El ruido anormal y persistente en el oído (**tinnitus**) es otro problema común en los adultos mayores. Las causas del tinnitus pueden incluir acumulación de cerumen, medicamentos que dañan las estructuras en el interior del oído o una leve pérdida de audición.

VISIÓN



- La visión se presenta cuando la luz es procesada por el ojo e interpretada por el cerebro. La luz atraviesa la superficie transparente del ojo (córnea). Continúa a través de la pupila, la abertura hacia el interior del ojo. La pupila se vuelve más grande o más pequeña para controlar la cantidad de luz que entra a este órgano.
- Todas las estructuras del ojo cambian con la edad. La córnea se vuelve menos sensible, de modo que usted puede no notar lesiones en el ojo. Hacia los 60 años de edad, las pupilas pueden disminuir a aproximadamente un tercio del tamaño que tenían a los 20 años de edad.

- Las pupilas pueden reaccionar más lentamente en respuesta a la oscuridad o a la luz brillante. El cristalino se vuelve amarillento, menos flexible y ligeramente opaco. Las almohadillas de grasa que brindan soporte al ojo se reducen y los ojos se hunden en las órbitas. Los músculos oculares se vuelven menos capaces de rotar completamente el ojo.
- A medida que usted envejece, la nitidez de su visión (**agudeza visual**) puede disminuir gradualmente. El problema más común es la dificultad para enfocar los ojos en objetos cercanos. Esta afección se denomina **presbiopía**.
- La reducción de la visión **periférica** (visión lateral) es común en las personas mayores. Esto puede limitar sus actividades y su capacidad de interactuar con otros. Puede ser difícil comunicarse con personas que se sientan a su lado porque no las puede ver bien.



- Los trastornos oculares comunes que provocan cambios en la visión que **NO** son normales incluyen:
- **Cataratas** -- nublado del cristalino del ojo
- **Glaucoma** -- aumento en la presión del fluido en el ojo
- **Degeneración macular senil** -- enfermedad de la mácula (responsable de la visión central) que causa pérdida de visión
- **Retinopatía** -- enfermedad en la retina generalmente provocada por la diabetes o la hipertensión arterial.

GUSTO Y OLFATO



- Los sentidos del gusto y el olfato trabajan juntos. La mayor parte de los sabores están asociados con olores. El sentido del olfato comienza en los receptores nerviosos ubicados en la parte alta del revestimiento de la nariz.
- Tenemos alrededor de 10,000 papilas gustativas. El número de papilas gustativas disminuye con la edad. Cada papila gustativa que queda también comienza a encogerse. La sensibilidad a las 5 sensaciones gustativas a menudo disminuye después de la edad de 60 años. Además, la boca produce menos saliva a medida que se envejece. Esto puede causar sequedad en la boca que puede afectar el sentido del gusto.



- Su sentido del olfato puede disminuir, especialmente después de la edad de 70 años. Esto puede estar relacionado con la pérdida de terminaciones nerviosas y la menor producción de moco en la nariz. El moco ayuda a que los olores permanezcan en la nariz el tiempo suficiente para que sean detectados por las terminaciones nerviosas. También ayuda a eliminar los olores de dichas terminaciones.
- Ciertos factores ayudan a acelerar la pérdida de los sentidos del gusto y del olfato. Estos incluyen enfermedades, tabaquismo y exposición a partículas dañinas en el aire.
- La disminución del gusto y el olfato puede reducir el interés y el placer al comer. Las personas de la tercera edad pueden no ser capaz de detectar ciertos peligros si no puede percibir olores como el gas natural o el humo de un incendio.

TACTO, VIBRACIÓN Y DOLOR

- 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.
- Con la edad, las sensaciones pueden verse reducidas o modificadas. Estos cambios pueden suceder debido a una disminución del flujo sanguíneo a las terminaciones nerviosas o a la médula espinal o al cerebro. La médula espinal transmite señales nerviosas y el cerebro las interpreta.



- La reducción de la capacidad para detectar la vibración, el tacto y la presión aumenta el riesgo de lesiones, incluso las úlceras de decúbito.
- Los problemas de salud tales como una falta de ciertos nutrientes también pueden causar cambios en las sensaciones.
- Después de la edad de 50 años, muchas personas presentan una reducción de la sensibilidad al dolor. O usted puede sentir y reconocer el dolor, pero este no le molesta. Las personas mayores pueden volverse más sensibles al tacto suave debido a que su piel es más delgada.