



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumnos: Mary Denny cruz Jiménez

Nombre del profesor: Lic. Gerardo Antonio morales Gómez

Nombre del trabajo: ensayo temas ansiedad del adulto mayor

Materia: sub módulo 11

Grado: Bachillerato – enfermería

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez a 12 de junio 22

Resumen

En el presente trabajo nos hablaremos sobre la ansiedad en las diferentes formas que se presentan o manifiestan en cada etapa de nuestra vida. Esta vez será en el adulto mayor.

Introducción

Adulto mayor es toda persona a partir de los 60 años según la OMS. Algunos de ellos se consideran adultos mayores disfuncionales debido a las causas de los problemas naturales que conlleva el envejecimiento.

Ya que debemos tener en cuenta que el envejecimiento

es un proceso natural e irreversible. Vamos a hablar sobre cómo se manifiesta la ansiedad y depresión en el adulto mayor.

¿Qué es la ansiedad? Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. Con frecuencia, en los trastornos de ansiedad se dan episodios repetidos de sentimientos repentinos de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan un máximo en una cuestión de minutos (ataques de pánico).

Desarrollo

La posibilidad de disfrutar de más tiempo libre desde la sabiduría que dan los años ha dado lugar a una visión un tanto romántica de la tercera edad que no siempre se corresponde con la realidad. Es cierto que esta etapa vital tiene muchas cosas positivas pero también es cierto que los cambios que se producen en ella como la llegada de la jubilación, la aparición de problemas de salud o la pérdida de autonomía personal pueden afectar al ánimo, causando estados ansiosos o depresivos. De hecho, se estima que la ansiedad en la tercera edad afecta a casi el 15 % de la población. Ya a esa edad empiezan a preocuparse por su salud, el temor de ser una carga para la familia-

Adaptarse a esta nueva etapa vital puede generar cierta ansiedad. El problema surge cuando esa ansiedad se intensifica y se prolonga en el tiempo, pudiendo cronificarse y dando lugar a trastornos mayores. Algunos de estos síntomas iniciales son:

Las personas mayores sienten más inseguridades, ven más peligros y se preocupan mucho más ante situaciones cotidianas de su vida.

Ese "miedo a que ocurra algo malo" se instala de una manera tan presente y alarmante en sus vidas que les provoca un estado de angustia que puede afectar seriamente a su estado anímico y dar lugar a una ansiedad que debe vigilarse.

La falta de actividades cotidianas puede generar ansiedad

que lleva a muchas personas mayores a embarcarse en mil actividades para evitar esa sensación de "ya no tengo nada que hacer". Por eso es importante detectar la ansiedad y saber adaptarse a los cambios de esta etapa.

A los problemas de salud propios de la edad hay que sumar el miedo a enfermarse que suele instalarse en las personas de cierta edad. Muchas veces, creen padecer enfermedades donde no las hay y tienden a estar pendiente de cada "señal" que aparezca en su cuerpo, algo que empeora los trastornos de ansiedad.

No podemos obviar que la cercanía de la muerte puede jugar muy malas pasadas a nivel mental, además de que con cierta edad ya se ha vivido de cerca la muerte de personas coetáneas, algo que ayuda a sentir este tipo de ansiedad.

Los adultos mayores empiezan a depender de otras personas y eso provoca que el adulto mayor comience a sentir ansiedad y miedo ya que las dificultades cotidianas que se presenta o enfrenta los adultos mayores son el envejecimiento como lo mencionaba puede provocar que no consigan realizar sus propias actividades más elementales del día

Conclusión

El cuidado del adulto mayor en el hogar es fundamental ya que la familia es la parte fundamental, ya que algunas de las actividades cotidianas que el adulto mayor encuentra para realizar son subir escaleras y bajarlas, su aseo personal, vestirse y salir de casa, apego a un tratamiento terapéutico y muchas más actividades por tal motivo la atención de un adulto mayor involucra un gran esfuerzo y dedicación

Biografía: ansiedad: medlineplus en español