



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Vivian Guadalupe Nanduca Cárdenas.

TEMA: Gerontología.

PARCIAL: Uno.

MATERIA: Enfermería gerontogeriatrica.

NOMBRE DEL PROFESOR: Ervin Silvestre Castillo.

LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE: Sexto cuatrimestre.

Lugar y Fecha de elaboración: Frontera Comalapa Chiapas a 24 de mayo de 2022.

GERONTOLOGIA.

¿QUE ES?

Es una ciencia que se dedica a estudiar los diversos aspectos de la vejez y el envejecimiento de una población tales como los biológicos, psicológicos, sociales, económicos, y culturales.

SE RELACIONA CON LA:

LONGEVIDAD.

Tiene que ver con la duración de la vida, se utiliza con más frecuencia con los ancianos.

CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA LONGEVIDAD:

Se llama esperanza de vida al nacimiento en que la Persona puede vivir en un mismo lugar según las condiciones de vida.

El lapso máximo de vida es cuando una persona puede vivir genéticamente sabiendo de donde viene y sus antecedentes.

El envejecimiento es la etapa en el cual el ser humano tiende a padecer ciertos problemas.

TEORIA DEL ENVEJECIMIENTO.

Trata de explicar las causas del envejecimiento y los mecanismos que fijan el límite de duración.

TEORIAS MÁS MENCIONADAS:

- Teoría inmunológica.
- Teoría del límite mitótico.
- Teorías de los telomeros y telomerosa.
- Teoría de la programación genética del envejecimiento.
- Teoría del error-catástrofe y teoría de la membrana.
- Teoría de la muerte celular apoptosica.

METODOS EFICACECES PARA PROMOVER LA LONGEVIDAD.

Los hábitos de vida saludable constituyen la mejor forma de prevención posible a cualquier edad.

LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES DE LA SALUD SON:

- Ejercicio.
- Dieta.
- Suspensión de los hábitos y control de factores de riesgo cardiovasculares
- Sobrepeso y obesidad.
- Sedentarismo.
- Examen médico.