



**Nombre del alumno: Cynthia
Mariana Jimenez Ramirez.**

**Nombre del profesor: María José
Hernández Méndez**

Nombre del trabajo: Super Nota.

Materia: Submódulo 1.

Grado: Sexto Semestre.

Grupo: A.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas 16 de marzo de 2024.

CAMBIOS FISICOS Y PSICOSOCIALES

EN EL ADULTO MAYOR

CAMBIOS FISICOS

CAMBIOS POSTURALES COMO MAYOR FLEXION DE CADERA Y RODILLAS TIENEN QUE TENER UNA DIETA EQUILIBRADA Y SANA.



DISMINUCION DE LA ALTURA DE LOS CUERPOS VERTEBRALES Y ALTERACION DE LOS DISCOS INTERVERTEBRALES. CONSUMO DE CALCIO Y VITAMINA B. Y NO FUMAR.



SU PESO ALCANZA SU MAXIMO A LOS 50 ANOS Y LUEGO DISMINUYE. INACTIVIDAD FISICA. PESO NO MUY ELEVADO, CON LA FUNCION DE NO EMPEORAR LA CARGA ARTICULAR Y ENFERMEDADES COMO LA ARTRITIS O ARTRISIS.



CAMBIOS PSICOSOCIALES

ADULTEZ TARDIA TEMPRANA: 60-74 ANOS
ADULTEZ TARDIA MEDIA: 75-84 ANOS
ADULTEZ TARDIA AVANZADA: 85-99 ANOS.
CENTENARIOS: 100 ANOS O MAS



ALGUNOS CAMBIO PSICOSOCIALES EN LA VEJEZ PUEDEN SER CUADROS DEPRESIVOS, CUADROS ANSIOSOS, ESTRES Y SOLAMIZACIONES.

Durante el proceso de envejecimiento, las personas experimentan diversos cambios psicosociales que influyen en su bienestar y adaptación.



- menor capacidad aerobica
- cambios en la piel
- cambios oseos
- cambios en la vision y audicion



la etapas de la adultez comienza de los 60 tanto como a los hombres como a las mujeres según la OMS. Un gran porcentaje de los adultos mayores padecen de al menos una enfermedad crónica.



EL TERMINO ADULTO MAYOR SE REFIERE A CUALQUIER PERSONA YA SEA HOMBRE O MUJER QUE SOBREPASE A LOS 60 AÑOS O MAS. LOS TRABAJADORES SE PUEDEN JUBILAR APARTIR DE LOS 60 ANOS LO QUE SERIA PARA LA OMS CUANDO COMIENZA LA ADULTEZ MAYOR.



hoy en día mas personas llegan en la etapa del adulto mayor. existen en la etapa de fecundidad a nivel mundial se puede notar como efectivamente la cantidad de adultos mayores aumenta cada día.



sin embargo de que haya mas personas de 60 años que en los años anteriores, esto no quiere decir que los adultos mayores de hoy en día gocen de mejor salud que lo que hicieron nuestros padres y abuelos.

