



UUDS

Nombre de alumno:
Lourdes Aylin Velasco herrera

Materia:
Nutrición en el adulto mayor

Maestra:
Julibeth Martínez guillen

Tema:
mapa conceptual

fecha:
15 de junio del 2024.

Cambios anatómicos y fisiológicos en el adulto mayor

Anatomicos

son

Estatura: En general, crecemos hasta los 40 años y luego comenzamos a perder 1,25 mm. por año (aproximadamente 5 cm. de pérdida a los 80 años).

Sistema nervioso: El peso del encéfalo disminuye por una pérdida selectiva de neuronas (neuronas corticales, cerebelosas e hipocampo).

Cardiovascular: Hay un leve aumento de tamaño de la aurícula izquierda. La acumulación de tejido conectivo sub endotelial produce vasos más rígidos e irregulares.

Gastro intestinal: Las encías se atrofian y se expone el cemento de los dientes, apareciendo caries y pérdida de piezas. Los cambios musculares del esófago alteran la deglución, y hay más reflujo de contenido gástrico hacia el esófago.

Piel: La dermis se adelgaza y baja la irrigación. Disminuye la elasticidad y aumenta la laxitud, lo que hace más profundas las líneas de expresión (arrugas).

Visión: Los tejidos peri orbitales se atrofian, produciendo la caída del párpado superior y eversion del párpado inferior.

Músculo esqueleto: A los 80 años hay una pérdida de hasta 40% de masa muscular y los tendones se rigidizan.

Audición: Atrofia del canal auditivo externo con cerumen más denso y pegajoso. El tímpano se engruesa y la cadena de huesecillos se altera en sus articulaciones.

Respiratorio: Hay disminución de la superficie alveolar. La calcificación de las articulaciones costos-esternales rigidiza el tórax.

Renal: Se pierden nefrones de la corteza renal con caída de la función de hasta un 30% a los 80 años.

Fisiologicos

Ritmos fisiológicos: Alteración y disminución de amplitud de los ritmos de cortisol plasmático, temperatura corporal y acortamiento del ciclo sueño-vigilia.

Homeostasis: Hay mayor susceptibilidad a la hipo o hipotermia, ya que los ancianos producen menos calor por kilo de peso.

Barrenas de defensa: La disminución de acidez de la piel altera la flora bacteriana, que junto al adelgazamiento facilita pequeñas erosiones y favorecen las infecciones de piel.

Bibliografía:

- Cambios Anatómicos y Fisiológicos asociados al Envejecimiento - Clínica Las Condes (clinicalascondes.cl)