



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del alumno: Castellanos Pacheco Diego Antonio

Tema: ALTERACIONES GERIATRICAS

Parcial: 4to. parcial

Nombre de la materia: Enfermería Gerontogediatria

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea numerosos desafíos para los sistemas de salud. A medida que la proporción de personas mayores de 65 años aumenta, se vuelve crucial abordar las alteraciones geriátricas, que comprenden una serie de cambios fisiológicos, cognitivos y emocionales que afectan a los adultos mayores. Estas alteraciones no solo incluyen enfermedades específicas, sino también modificaciones en el funcionamiento normal del cuerpo y la mente debido al envejecimiento.

El proceso de envejecimiento trae consigo cambios inevitables en diversos sistemas del cuerpo. En el sistema musculoesquelético, por ejemplo, se observa una pérdida de masa y fuerza muscular, así como una disminución de la densidad ósea, lo que aumenta el riesgo de fracturas y caídas. En el sistema cardiovascular, la rigidez arterial y la hipertensión se vuelven más comunes, lo que puede llevar a enfermedades cardíacas. El sistema respiratorio también sufre, con una reducción en la capacidad pulmonar y una mayor susceptibilidad a infecciones respiratorias.

Además de los cambios físicos, los adultos mayores también experimentan alteraciones cognitivas y neurológicas. La demencia, incluyendo la enfermedad de Alzheimer, y el deterioro cognitivo leve son problemas frecuentes que afectan la memoria, el pensamiento y la conducta. Las enfermedades neurodegenerativas, como el Parkinson, también se vuelven más prevalentes, impactando significativamente la calidad de vida de los individuos.

Los cambios sensoriales son otra área de preocupación. La visión y la audición suelen deteriorarse con la edad, afectando la capacidad de los individuos para interactuar con su entorno. La pérdida de la sensibilidad gustativa y olfativa también es común, lo que puede influir en la nutrición y la detección de peligros ambientales.

El envejecimiento también trae cambios metabólicos y nutricionales. La tasa metabólica basal disminuye, lo que puede llevar a problemas como la obesidad o la pérdida de peso. Las deficiencias nutricionales pueden surgir debido a una menor absorción de nutrientes o a una ingesta inadecuada.

Desde un punto de vista psicológico y social, los adultos mayores pueden enfrentar desafíos significativos. La depresión y la ansiedad son más comunes debido a factores como la pérdida de seres queridos, el aislamiento social y los cambios en el rol social. La adaptación a estos cambios puede ser difícil, y el estrés asociado puede impactar negativamente la salud mental y física.

La atención geriátrica es esencial para abordar estas alteraciones de manera efectiva. Implica una evaluación integral que considera los aspectos físicos, mentales, sociales y funcionales de los adultos mayores. Las intervenciones preventivas, como las vacunaciones y los programas de ejercicio, son cruciales para mantener la salud y la funcionalidad. El manejo de enfermedades crónicas debe ser adecuado y continuo para evitar complicaciones y mejorar la calidad de vida.

Con el envejecimiento de la población mundial, comprender y abordar las alteraciones geriátricas se vuelve indispensable. La atención geriátrica adecuada puede ayudar a mantener la independencia y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, asegurando que esta etapa de la vida sea vivida con dignidad y bienestar.

El envejecimiento trae consigo una serie de cambios y desafíos que afectan diferentes aspectos de la salud de los adultos mayores. A continuación, se detallan las principales áreas de alteraciones geriátricas, abordando los cambios físicos, cognitivos, sensoriales, metabólicos, psicológicos y sociales que se experimentan en esta etapa de la vida.

Cambios Físicos

Sistema Musculoesquelético:

Sarcopenia: Es la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular que ocurre con el envejecimiento. Este proceso comienza alrededor de los 30 años y se acelera después de los 60. La sarcopenia puede llevar a una disminución de la movilidad y

aumentar el riesgo de caídas y fracturas. El ejercicio regular, especialmente el entrenamiento de resistencia, puede ayudar a mitigar sus efectos.

Osteoporosis: La reducción de la densidad ósea debilita los huesos y los hace más susceptibles a fracturas. Las fracturas de cadera, columna y muñeca son comunes en personas con osteoporosis. Una dieta rica en calcio y vitamina D, junto con el ejercicio de levantamiento de peso, puede ayudar a mantener la densidad ósea.

Artritis y Artrosis: Estas condiciones causan inflamación y dolor en las articulaciones. La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune, mientras que la artrosis es una degeneración del cartílago articular. Ambos tipos pueden reducir la movilidad y la calidad de vida. Los tratamientos incluyen medicamentos, fisioterapia y, en casos severos, cirugía.

Sistema Cardiovascular:

Hipertensión: La presión arterial alta es común en los adultos mayores y puede llevar a enfermedades cardiovasculares, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El manejo incluye cambios en el estilo de vida (dieta, ejercicio) y medicamentos.

Aterosclerosis: La acumulación de placas en las arterias puede restringir el flujo sanguíneo y aumentar el riesgo de eventos cardiovasculares. La dieta saludable, el ejercicio y los medicamentos para reducir el colesterol pueden ayudar a manejar esta condición.

Insuficiencia Cardíaca: La capacidad del corazón para bombear sangre de manera efectiva disminuye, lo que puede causar fatiga, dificultad para respirar y edema. El tratamiento incluye medicamentos, cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, dispositivos médicos o cirugía.

Sistema Respiratorio:

Disminución de la Capacidad Pulmonar: La elasticidad pulmonar y la capacidad vital se reducen con la edad, lo que puede resultar en dificultad para respirar y menor tolerancia al ejercicio. Ejercicios respiratorios y actividades físicas regulares pueden ayudar a mantener la función pulmonar.

Mayor Susceptibilidad a Infecciones Respiratorias: Los adultos mayores son más propensos a infecciones como la neumonía y la bronquitis. Las vacunas y las medidas preventivas, como la higiene adecuada y la evitación de ambientes contaminados, son cruciales.

Sistema Inmunológico:

Inmunosenescencia: El envejecimiento del sistema inmunológico reduce la capacidad del cuerpo para combatir infecciones y enfermedades. Esto aumenta la susceptibilidad a infecciones, enfermedades autoinmunes y cánceres. Las vacunas y un estilo de vida saludable pueden ayudar a fortalecer la inmunidad.

Cambios Cognitivos y Neurológicos

Demencia:

Enfermedad de Alzheimer: Es la forma más común de demencia, caracterizada por una pérdida progresiva de la memoria, habilidades cognitivas y funcionalidad diaria. No tiene cura, pero los tratamientos pueden ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Demencia Vascular: Causada por problemas de circulación sanguínea en el cerebro, se caracteriza por síntomas similares a los del Alzheimer pero con una progresión más escalonada. El manejo incluye el control de los factores de riesgo cardiovascular.

Deterioro Cognitivo Leve (DCL):

Se refiere a una pérdida de la memoria y otras habilidades cognitivas mayor de lo esperado para la edad del individuo, pero que no interfiere significativamente con

la vida diaria. Puede ser un precursor de la demencia y requiere seguimiento y manejo.

Enfermedades Neurodegenerativas:

Enfermedad de Parkinson: Este trastorno afecta el movimiento y causa síntomas como temblores, rigidez y problemas de equilibrio. Los tratamientos incluyen medicamentos, terapia física y, en algunos casos, cirugía.

Cambios Sensoriales

Visión:

Presbicia: Dificultad para ver objetos de cerca debido a la pérdida de elasticidad del cristalino. El uso de lentes correctivos puede ayudar a mejorar la visión cercana.

Cataratas: Opacidad del cristalino que causa visión borrosa. La cirugía para remover las cataratas es un procedimiento común y efectivo.

Glaucoma: Aumento de la presión intraocular que puede dañar el nervio óptico y llevar a la pérdida de visión. El tratamiento incluye medicamentos y, en algunos casos, cirugía.

Degeneración Macular: Afecta la visión central, dificultando actividades como leer y reconocer caras. Los tratamientos pueden retardar la progresión, pero no hay cura.

Audición:

Presbiacusia: Pérdida gradual de la audición, especialmente de sonidos de alta frecuencia, lo que dificulta la comunicación. Los audífonos y otros dispositivos de asistencia auditiva pueden mejorar la calidad de vida.

Gusto y Olfato:

La disminución de la sensibilidad gustativa y olfativa puede afectar el apetito y la nutrición, así como la capacidad para detectar peligros como el gas o los

alimentos en mal estado. Mantener una buena higiene oral y revisar regularmente la salud bucal puede ayudar a mitigar estos efectos.

Cambios Metabólicos y Nutricionales

Metabolismo:

La tasa metabólica basal disminuye con la edad, lo que puede llevar a problemas como la obesidad o la pérdida de peso. Mantener una dieta equilibrada y una rutina de ejercicio regular es crucial para gestionar estos cambios.

Nutrición:

Las deficiencias nutricionales pueden surgir debido a una menor absorción de nutrientes o a una ingesta inadecuada. Es importante asegurar una dieta rica en vitaminas y minerales esenciales y, en algunos casos, utilizar suplementos.

Cambios Psicológicos y Sociales

Depresión y Ansiedad:

La prevalencia de la depresión y la ansiedad aumenta en los adultos mayores debido a factores como la pérdida de seres queridos, el aislamiento social y los cambios en el rol social. La terapia, los medicamentos y el apoyo social son fundamentales para el manejo de estas condiciones.

Adaptación y Estrés:

La dificultad para adaptarse a los cambios en la vida, como la jubilación y la pérdida de independencia, puede causar estrés significativo. Las estrategias de afrontamiento, el apoyo emocional y las actividades significativas pueden ayudar a manejar el estrés y mejorar la calidad de vida.

Importancia de la Atención Geriátrica

La atención geriátrica se centra en la prevención, diagnóstico, tratamiento y manejo de las alteraciones geriátricas para mantener la independencia y la calidad de vida de los adultos mayores. Incluye:

Evaluaciones Geriátricas Integrales: Evaluaciones multidimensionales que incluyen aspectos físicos, mentales, sociales y funcionales. Estas evaluaciones ayudan a identificar problemas de salud y necesidades específicas de los pacientes.

Intervenciones Preventivas: Vacunaciones, cribados de salud y programas de ejercicio físico son esenciales para prevenir enfermedades y mantener la funcionalidad.

Manejo de Enfermedades Crónicas: El tratamiento adecuado de condiciones como la diabetes, hipertensión y artritis es crucial para evitar complicaciones y mejorar la calidad de vida.

Soporte Psicosocial: El apoyo emocional y social, incluyendo terapia y programas de actividades, es fundamental para el bienestar psicológico y social de los adultos mayores.

Con el envejecimiento de la población mundial, es crucial una comprensión profunda y un abordaje integral de las alteraciones geriátricas para asegurar el bienestar de los adultos mayores. La atención geriátrica adecuada puede ayudar a mantener la independencia y mejorar la calidad de vida en esta etapa de la vida.

Las alteraciones geriátricas abarcan una amplia gama de cambios físicos, cognitivos, sensoriales, metabólicos y psicológicos que afectan a los adultos mayores. Comprender y abordar estas alteraciones de manera integral es esencial para mantener la calidad de vida y la independencia en la vejez. La atención geriátrica, con un enfoque en la prevención, el manejo adecuado de enfermedades crónicas y el apoyo psicosocial, es crucial para enfrentar los desafíos del envejecimiento. Con una población mundial en envejecimiento, garantizar el bienestar de los adultos mayores es una prioridad fundamental para los sistemas de salud y las sociedades en general.