



# Mi Universidad

## SUPER NOTA

*Nombre del Alumno: Dulce Maria Alvarez López*

*Nombre del tema: Cambios físicos y psicológicos en la edad adulta.*

*Parcial: 1°*

*Nombre de la Materia: Enfermería Gerontogeriatrica*

*Nombre del profesor: María José Hernández Méndez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6to*

La vejez es la última etapa de nuestro desarrollo vital. A nivel de sociedad, se ha desarrollado una creencia negativa y un miedo, en ocasiones irracional a envejecer.

El envejecimiento es un proceso complejo y multifacético pero que también puede ser una época de autodescubrimiento y crecimiento personal.

## CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN LA EDAD ADULTA



Este miedo viene de la falsa creencia de que las personas mayores no son productivas. Es lo que socialmente venimos aprendiendo desde nuestra infancia.

Los principales cambios en el proceso de envejecimiento los podemos clasificar en:

**COGNITIVO:** Estos cambios están relacionados con nuestra estructura cognitiva.

- >Se produce un entendimiento del tiempo de procesamiento.
- >Pérdida de habilidades mentales que se dejan de utilizar.
- >Pérdida de facilidad de adaptación.
- >Pérdida de autoestima.
- >Pérdida de memoria, no patológica.

**EMOCIONALES:** La soledad, la pérdida de seres queridos y la transición de la jubilación surge la necesidad de adaptarse a este nuevo día a día al que se enfrentan

**CAMBIOS SOCIALES:** Las relaciones sociales pueden ser valiosas a medida que envejecemos. Mantener y cultivar amistades, establecer nuevas conexiones, puede brindar apoyo emocional y enriquecer nuestras vidas de manera inimaginable.



Los cambios en el envejecimiento también ofrecen oportunidades para el crecimiento, la reflexión y la apreciación de la belleza de la experiencia humana.



La atención psicológica es fundamental para promover el bienestar emocional y mental de las personas mayores



## CAMBIOS FISICOS

El proceso de envejecimiento progresivo y depende de cada persona por lo que los cambios físicos pueden no aparecer en todas las personas y desde luego no en el mismo grado de intensidad.



## CAMBIOS EN LA PIEL Y ANEXOS

En el proceso de envejecimiento suelen ser los que afectan a la piel, al sistema musculoesquelético y a los órganos de los sentidos.



Se da de forma general una pérdida de elasticidad y pérdida de agua intracelular a esto se le puede sumar un adelgazamiento de la piel, una disminución en la producción del ácido hialurónico.



Estos cambios fisiológicos originan alteraciones morfológicas, como la aparición de arrugas, la flacidez y la sequedad así como cambios funcionales cuando la piel cumple su función barrera.



También las uñas de las manos se adelgazan y la de los pies se engrosan. Los cambios en el pelo con pérdida de melanina y aparición por tanto de canas así como mayor caída o un pelo más quebradizo.



## SISTEMA MUSCULOESQUELETICO

Los huesos se descalcifican, se adelgazan y aumenta el riesgo de fracturas principalmente en zonas como las articulaciones.



La columna vertebral hay un adelgazamiento de las vertebrae y los discos intervertebrales (por pérdida de agua y otros cambios) cambios en la estructura corporal (disminución de la altura).



- Separación de los pies para mantener el equilibrio.
- Dificultad en la marcha.
- Disminución de la longitud de paso.



Cambios en los órganos de los sentidos.

- +Pérdida de visión.
- +Pérdida de oído.
- +Pérdida de la capacidad del tacto.



Cambios en el sistema cardiovascular.

- Hipertrofia de miocardia.
- >Áreas de fibrosis.
- >Colágeno elevado.
- >Reducción de fibras miocárdios.
- >Hipertrofia de las residuales.
- >Paredes arteriales rígidas.



## BIBLOGRAFIA.

1.-UDS ANTOLOGIA ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA II,  
LICENCIATURA EN ENFERMERIA, SEXTO CUATRIMESTRE.

° Libro, Cuidado de los adultos mayores, Lesur, Luis, Trillas.

° Libro, Gerontología y Geriatría Valoración e intervención, José Carlos Millán Calenti, Medica Panamerican.

° Libro, Geriatría, Carlos w. Dhyver, Moderno

RUT MARES, Licenciada en Psicología por la Universidad de Valencia año 2014 y colegiada CU14385 por el colegio oficial de Psicólogos de la comunidad Valenciana.