

## CAMBIOS FISICOS EN EL ADULTO MAYOR

### ¿QUE SON?

Se refiere a los cambios físicos que ocurren con la edad, como la pérdida de audición, la pérdida de visión, la pérdida de piel, la pérdida de masa muscular, etc.



### OIDO-AUDICION

La audición disminuye con la edad. A partir de los 60 años, se pierden entre 1 y 2 decibelios por año. Esto puede afectar la capacidad de escuchar voces y sonidos de alta frecuencia.



### VISION

La visión también disminuye con la edad. Se pierden las células de la retina y se reduce la capacidad de distinguir colores y detalles finos.



### LA PIEL

La piel se vuelve más delgada y pierde elasticidad con la edad. Esto puede causar arrugas y pérdida de la capacidad de cicatrizar heridas.



### CAMBIOS EN LA ESTATURA

A medida que las personas envejecen, sus discos intervertebrales se comprimen y se pierden, lo que puede resultar en una pérdida de estatura.



### CANAS-PERDIDA DE CABELLO

A partir de los 40 años, el pelo comienza a perder pigmento y a caer. Esto puede resultar en canas y pérdida de cabello.



### PERDIDA DEL TALA

Se refiere a la pérdida de masa muscular con la edad. Esto puede afectar la fuerza y la capacidad de moverse.



### DISMINUCION FISICA

La actividad física disminuye con la edad. Esto puede resultar en una pérdida de masa muscular y una disminución de la capacidad de moverse.



### PERDIDA DEL OLFATO-GUSTO

La capacidad de detectar olores y sabores disminuye con la edad. Esto puede afectar la capacidad de disfrutar de la comida.



## CAMBIOS PSICOLOGICOS EN EL ADULTO MAYOR

### ¿QUE SON?

Los cambios psicológicos en el adulto mayor se refieren a cambios en el estado de ánimo, la memoria, la atención, etc.



### Memoria

La memoria a corto plazo no se ve afectada, pero la memoria a largo plazo puede verse afectada.



### Desenfoco de la atención

Consiste en alternar el foco atencional entre distintos estímulos o tareas.



### Ansiedad

Es uno de los trastornos que más prevalencia tiene en la tercera edad.



### Aislamiento y soledad

Ambos son cambios asociados en el adulto mayor y tienen un impacto negativo en la salud.



### Baja autoestima

En esta etapa de la vida, la autoestima cobra mucha importancia.



### Cambios emocionales

Los adultos mayores experimentan una serie de sentimientos y emociones.

