



NOMBRE DE LA ALUMNA: YASELI CRUZ GIRÓN

**NOMBRE DEL TEMA: CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN EL
ADULTO MAYOR.**

PARCIAL:1°

CUATRIMESTRE:6°

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA GERONTOGERIATRICA

**NOMBRE DE LA PROFESORA: MARÍA JOSÉ HERNÁNDEZ
MÉNDEZ**

NOMBRE DE LA LICENCIATURA:ENFERMERIA



CAMBIOS FISICOS EN EL ADULTO MAYOR

LOS ÓRGANOS GENITALES: MUJER



Hay una fragilidad y pérdida del vello púbico; la mucosa vaginal se seca y atrofia, disminuyendo por tanto su secreción, y facilitando las infecciones. La vulva, los labios menores y el clítoris, disminuyen de tamaño, se produce un acortamiento y estrechamiento de la vagina. Los ovarios disminuyen de tamaño, y el moco cervical es espeso, escaso y celular. Los senos se vuelven flácidos a consecuencia de la atrofia de los tejidos y la falta de secreción hormonal.

LOS ÓRGANOS GENITALES: HOMBRE



Pérdida del vello púbico, la bolsa escrotal está distendida y su superficie es lisa. Hay una reducción de tamaño y consistencia de los testículos. Se produce un aumento de tamaño de la próstata con disminución de su secreción.



DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD VISUAL

- Disminuye el tamaño de la pupila.
- Menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana.
- Disminuye la agudeza visual y la capacidad para discriminar colores.



DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD AUDITIVA

- Menor agudeza para las frecuencias altas (tonos agudos), lo que deteriora la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales. Esta es la causa de que una persona mayor tenga más problemas en oír las voces femeninas, ya que suelen ser más agudas.



TACTO

La piel es el órgano relacionado con la capacidad sensorial del tacto. Los cambios que se producen en la piel pueden observarse a simple vista, como son:

- Aparición de arrugas.
- Manchas.
- Flaccidez.
- Sequedad.



BOCA Y NARIZ

- Disminuye la sensibilidad para discriminar los sabores salados, dulces y ácidos, debido al deterioro de las papilas gustativas.
- Pérdida de capacidad para discriminar los olores de los alimentos.





CAMBIOS FISICOS EN EL ADULTO MAYOR

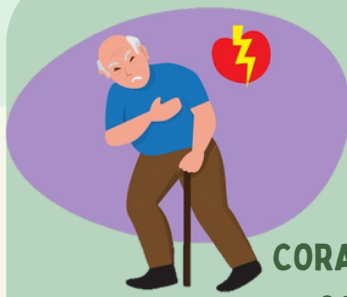
ESTRUCTURA MUSCULAR

Se produce una importante pérdida de masa muscular y una atrofia de las fibras musculares, que disminuyen en peso, número y diámetro. Consecuentemente, estos cambios traen consigo el deterioro de la fuerza muscular.

HUESOS

- La masa esquelética disminuye, pues los huesos se tornan más porosos (menos densidad del hueso) y quebradizos.

- Debido al proceso de desmineralización, los huesos también se vuelven más frágiles y, por lo tanto, más vulnerables a la fractura.



CORAZÓN Y VASOS SANGUÍNEOS

El corazón y los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos. El corazón se llena de sangre más lentamente; las arterias se vuelven menos capaces de responder a las variaciones de la cantidad de sangre que pasa por ellas y, por consiguiente, la presión arterial suele ser más alta.



ARTICULACIONES

Se tornan menos eficientes al reducirse la flexibilidad. Se produce mayor rigidez articular debida a la degeneración de los cartílagos, los tendones y los ligamentos, que son las tres estructuras que componen las articulaciones. La principal consecuencia es el dolor.



LOS PULMONES Y LOS MÚSCULOS DE LA RESPIRACIÓN

Los músculos utilizados en la respiración, el diafragma y los músculos intercostales, tienden a debilitarse. El número de alvéolos y de capilares pulmonares disminuye; por lo tanto, se absorbe un poco menos de oxígeno del aire respirado. Los pulmones se vuelven menos elásticos.



APARATO DIGESTIVO

Los músculos esofágicos se contraen con menor fuerza, pero la movilidad de los alimentos en el esófago no resulta afectada. Los alimentos son eliminados más lentamente por el estómago que, además, no puede retener grandes cantidades de comida ya que es menos elástico.



SISTEMA EXCRETOR

El riñón tiene una menor capacidad para eliminar los productos de desecho. Por esta razón, se hace necesario para el organismo aumentar la frecuencia miccional. El deterioro del sistema excretor también hace frecuentes los episodios de incontinencia.



CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

DETERIORO DE LA MEMORIA

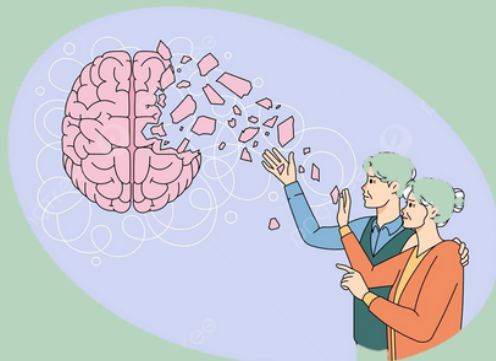
La memoria a corto plazo: esta sufre de alteraciones cuando la información retenida por algunos minutos se ve afectada, ya que se comienza a tener dificultades para retener lista de dígitos.



DETERIORO DE LA DE LA ATENCIÓN



En esta etapa las personas se distraen con facilidad, sobre todo cuando se tiene que hacer una tarea por largo tiempo.



INTELIGENCIA

La inteligencia fluida, asociada con la eficiencia de la transmisión neuronal o la capacidad de resolver operaciones mentales, suele mostrar un deterioro progresivo a partir de los 70 años.



CREATIVIDAD

Los niveles de creatividad se mantienen durante la vejez, siempre y cuando se ejercite a través de diferentes actividades y se mantenga la mente activa y en funcionamiento. Sin embargo, esta capacidad disminuirá si no se ha desarrollado durante la juventud.



PÉRDIDA DE AUTONOMÍA

Asimismo, los cambios psicológicos pueden llevar a que las personas mayores pierdan o vean disminuida su capacidad de realizar sus tareas habituales, lo que implica una pérdida de su autonomía.



AISLAMIENTO Y SOLEDAD

Ambos son cambios psicosociales en el adulto mayor y vienen acompañados muchas veces por el deterioro físico y cognitivo. Pueden llevar al aislamiento social debido a la pérdida de conexiones e interacción con otras personas.