



Tema: Geronto- Geriátrica

Docente: María José Hernández  
Méndez

tema: cambios físicos y  
psicosociales en el adulto  
mayor.

alumna: Marení Palacios  
Santiago 6-B





## **Cambios físicos y psicosociales en el adulto mayor.**

La etapa de la vejez es un período de la vida caracterizado por una serie de cambios físicos y psicosociales que pueden influir significativamente en la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores. Es crucial comprender y abordar estos cambios de manera integral para promover un envejecimiento saludable y satisfactorio.





### **Cambios Físicos en la Vejez:**

- 1. Disminución de la Masa Muscular y la Fuerza:** Con el avance de la edad, se produce una pérdida gradual de masa muscular y fuerza, lo que puede afectar la capacidad de realizar actividades cotidianas y aumentar el riesgo de caídas y lesiones.
  - 2. Alteraciones en la Salud Ósea:** La densidad ósea tiende a disminuir con la edad, aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas óseas.
- Cambios Sensoriales:** La visión y la audición pueden deteriorarse con el tiempo, lo que afecta la capacidad para percibir el entorno y comunicarse efectivamente.
- 4. Aparición de Enfermedades Crónicas:** La vejez está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas, que pueden afectar la calidad de vida y la independencia.

**Cambios Psicosociales en la Vejez:  
Adaptación a las Pérdidas: Los adultos mayores pueden enfrentar la pérdida de seres queridos, amigos y roles significativos, lo que puede provocar sentimientos de soledad, tristeza y duelo.**

**Ajuste a la Jubilación: La jubilación puede representar un cambio significativo en la identidad y el estilo de vida de los adultos mayores, requiriendo un proceso de adaptación y búsqueda de nuevos propósitos y actividades significativas.**

**Cambios en las Relaciones Sociales: Con el envejecimiento, las redes sociales pueden disminuir debido a la pérdida de amigos y familiares, así como a cambios en la movilidad y la participación en actividades sociales.**





**Afrontamiento con el Estigma y la Discriminación: Los adultos mayores pueden enfrentar estereotipos negativos y discriminación basada en la edad, lo que puede afectar su autoestima y bienestar emocional.**

**En resumen, la vejez es un período de la vida que conlleva una serie de cambios físicos y psicosociales que pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los adultos mayores. Al reconocer y abordar estos cambios de manera compasiva y holística, podemos promover un envejecimiento activo, saludable y significativo para todos.**