



UJVS

Mi Universidad

SUPER NOTA.

García Olivares Consuelo Anahí.

Cambios Físicos y Psicológicos en el adulto mayor.

Parcial I

Enfermería Gerontogeriatrica

María José Hernández

Licenciatura en enfermería.

Cuatrimestre VI

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Julio del 2024

ADULTO MAYOR



¿Qué es el envejecimiento?

Proceso que inicia desde el nacimiento y termina con la muerte.



Se encuentra influenciado por aspectos biológicos, psicológicos y sociales



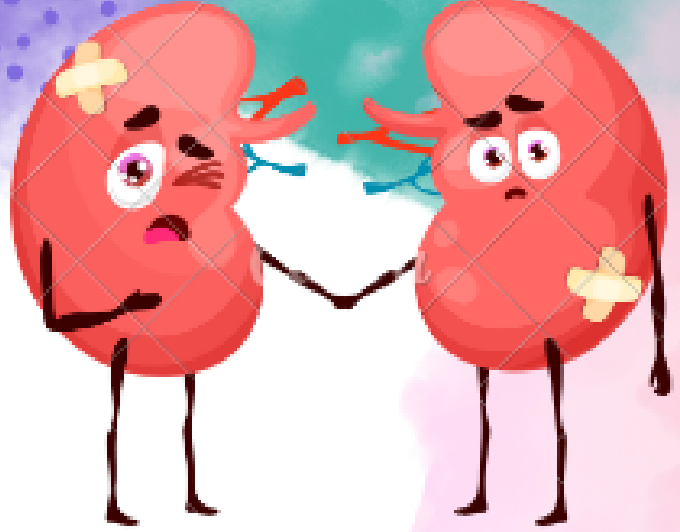
CAMBIOS FÍSICOS

● Envejecimiento orgánico

El número de células en los testículos, los ovarios, el hígado y los riñones disminuye de forma notable con la edad.



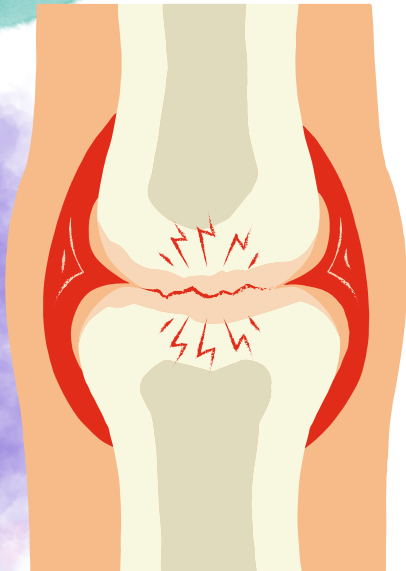
El deterioro de la función de un órgano debido a una enfermedad o al propio envejecimiento puede afectar la función de otro órgano.



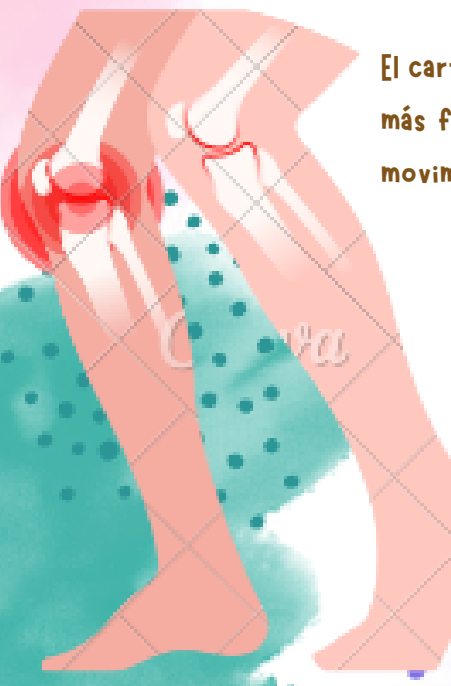
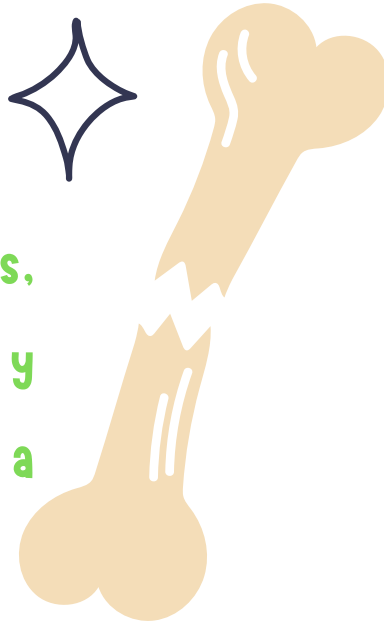
• Huesos y articulaciones

Los huesos tienden a volverse menos densos

Los más afectados son el fémur (a la altura de la cadera), los extremos de los huesos del brazo (radio y cúbito) en la muñeca y los huesos de la columna vertebral (vértebras)



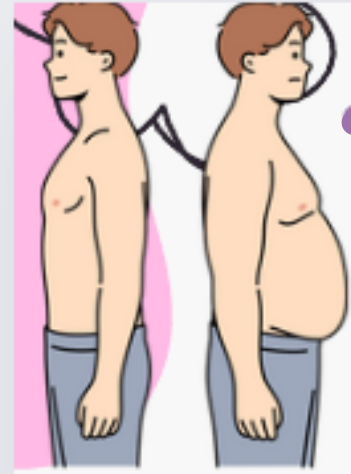
Con la osteoporosis, también son más débiles y más propensos a fracturarse.



El cartílago que reviste las articulaciones también se vuelve más fino, en parte por el desgaste provocado por años de movimiento

Los ligamentos, que unen las articulaciones, y los tendones, que unen los músculos a los huesos, se vuelven menos elásticos, por lo que las articulaciones se notan rígidas o duras





Músculos y grasa corporal

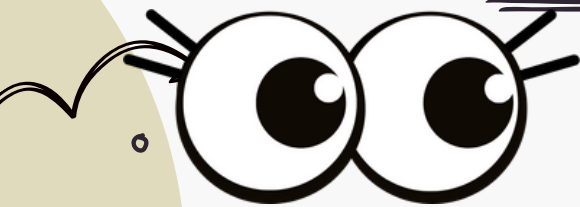
La cantidad de tejido muscular (masa muscular) y la fuerza muscular tienden a disminuir



Esta reducción está causada por la inactividad física y el descenso en las concentraciones de la hormona del crecimiento y de testosterona



Los músculos no se contraen tan rápidamente porque se pierden más fibras musculares de torsión rápida que de torsión lenta.

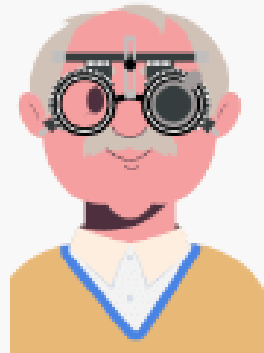


Ojos



A medida que las personas envejecen, aparecen los siguientes cambios:

- El cristalino adquiere rigidez, por lo que se hace más difícil enfocar objetos de cerca.
- El cristalino se vuelve más denso, lo que dificulta la visión cuando no hay suficiente luz.
- La pupila reacciona más lentamente a los cambios de luz.
- El cristalino se vuelve amarillo y modifica el modo en que se perciben los colores.
- El número de células nerviosas disminuye, afectando la percepción de profundidad.
- Los ojos producen menos líquido y en consecuencia se notan secos.



Los cambios sufridos por el cristalino pueden causar o contribuir a lo siguiente:

- Pérdida de la visión de cerca: entre los 40 y los 50 años de edad, la mayoría de las personas notan que les resulta difícil ver objetos a una distancia inferior a 60 cm. Este cambio en la visión, denominado presbicia, se produce porque el cristalino se vuelve rígido.



Oídos

A medida que las personas envejecen, cada vez es más difícil oír los sonidos agudos



• Boca y nariz



Cuando las personas alcanzan los 50 años, los sentidos del gusto y del olfato comienzan a disminuir gradualmente

Disminuye la sensibilidad de receptores del gusto localizados en la lengua.

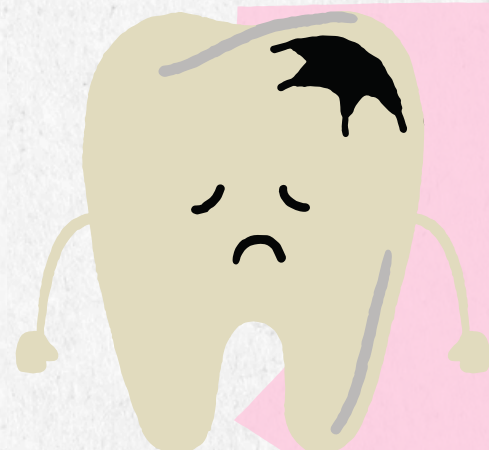


El olfato solo disminuye ligeramente ya que el revestimiento de la nariz se vuelve delgado y seco y las terminaciones nerviosas de la nariz se deterioran

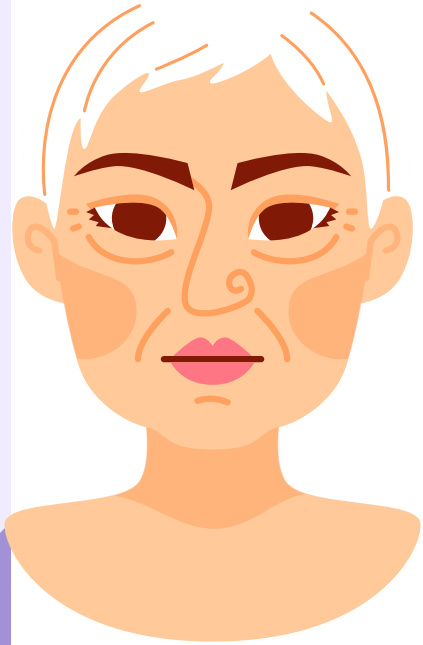


Aumenta la probabilidad de perder piezas dentales

La boca se nota seca más a menudo, en parte porque se produce menos saliva. Además, la sequedad de boca reduce la capacidad de degustar los alimentos.



• Piel



La piel se vuelve más fina, menos elástica, más seca, y forma arrugas finas.



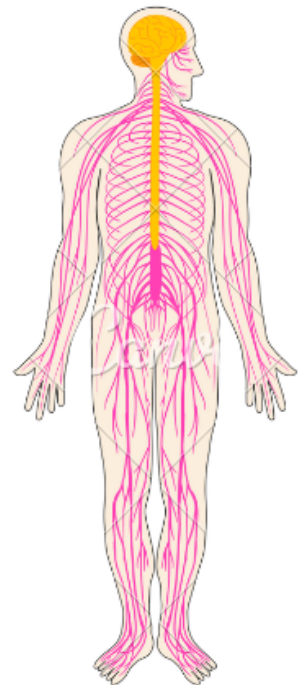
Es más probable que aparezcan arrugas y disminuye la tolerancia al frío



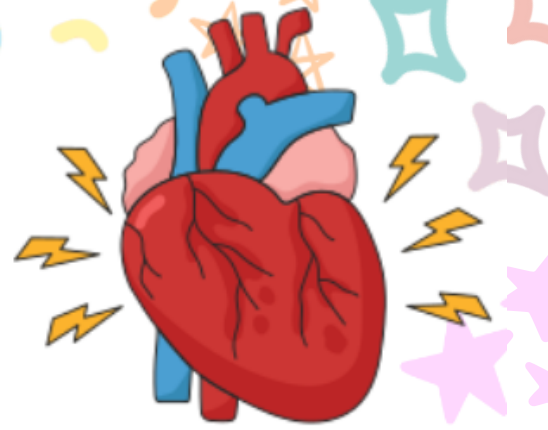
Se vuelven más sensibles al dolor, a la temperatura y a la presión, y pueden producirse más lesiones

• Sistema nervioso

Las sensaciones y la fuerza pueden disminuir



● Corazón y vasos sanguíneos



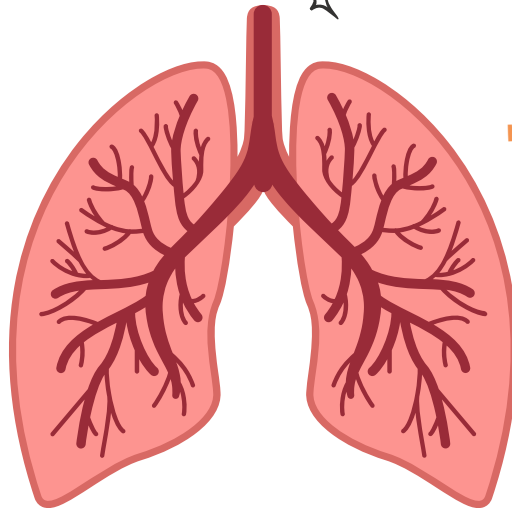
El corazón y los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos

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



● Pulmones

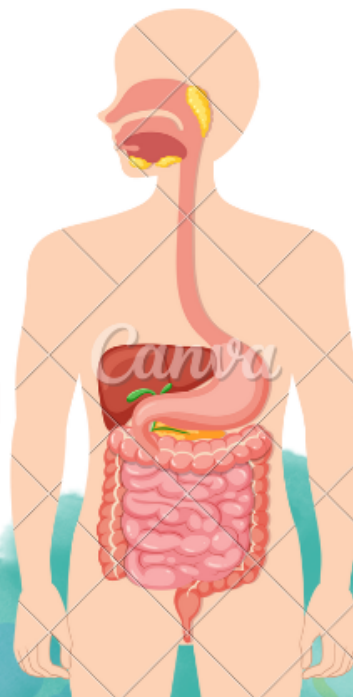
El número de alvéolos y de capilares pulmonares disminuye; por lo tanto, se absorbe un poco menos de oxígeno del aire respirado



Los músculos utilizados en la respiración, el diafragma y los músculos intercostales, tienden a debilitarse

● Aparato digestivo

Los alimentos son eliminados más lentamente por el estómago



No puede retener grandes cantidades de comida ya que es menos elástico

CAMBIOS PSICOLOGICOS

La vejez también puede presentar desafíos emocionales únicos, derivados de cambios psicológicos y sociales



La soledad, provocada por el fallecimiento de amigos y seres queridos o por el distanciamiento social, puede ser un problema significativo

El duelo por estas pérdidas y el ajuste a la jubilación, con sus cambios en la identidad y la rutina diaria, pueden provocar sentimientos de tristeza, ansiedad o depresión



No solo se trata de pérdidas de seres queridos, también se precipitan otras, incluso más cotidianas: su lugar en el mundo, la profesión, formas de ver la vida y participación social, los ideales

