



# **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



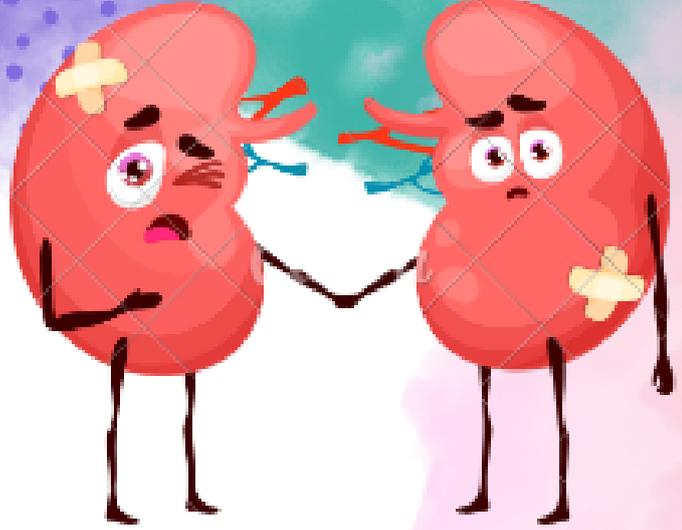
## CAMBIOS FÍSICOS

### ● 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)

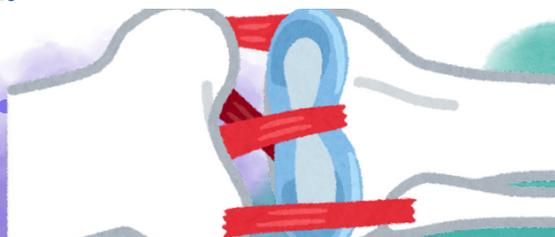


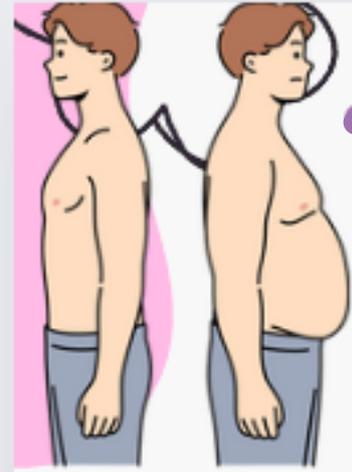
Con la osteoporosis, también son más débiles y más propensos a fracturarse.



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

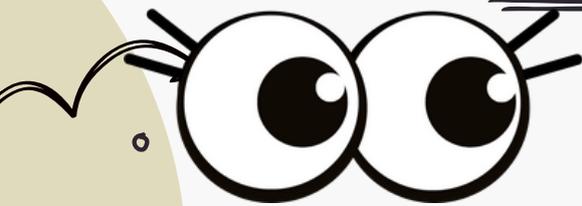
La cantidad de tejido muscular (masa muscular) y la fuerza muscular tienden a disminuir



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 los 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.



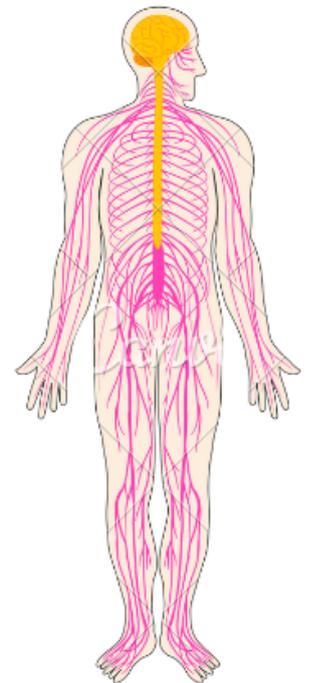
Es más probable que aparezcan arrugas y disminuye la tolerancia al frío



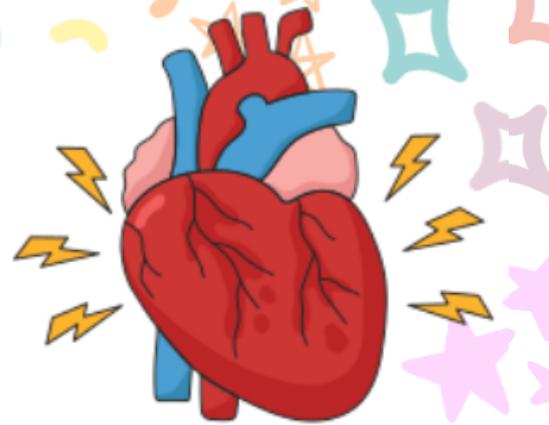
Se vuelven más sensibles al dolor, a la temperatura y a la presión, y pueden producirse más lesiones

## • Sistema nervioso

Las sensaciones y la fuerza pueden disminuir



## ● Corazón y vasos sanguíneos



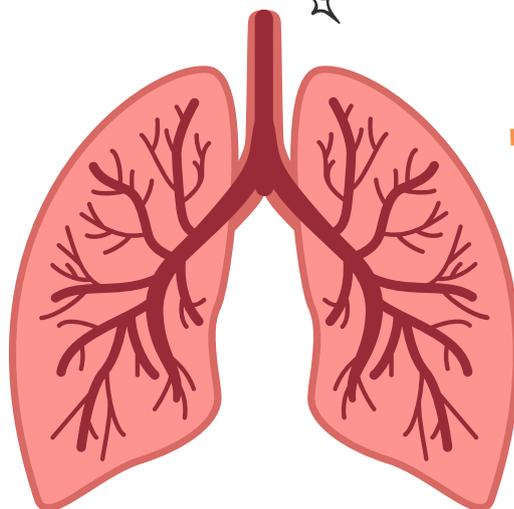
El corazón y los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos

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

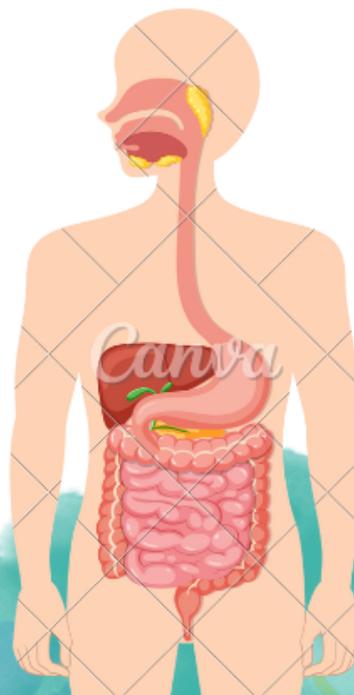
El número de alvéolos y de capilares pulmonares disminuye; por lo tanto, se absorbe un poco menos de oxígeno del aire respirado



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

