



**Mi Universidad**

**Súper Nota.**

*Nombre del Alumno: Abraham Morales Mejia.*

*Nombre del tema: Cambios físicos y psicológicos en el adulto mayor.*

*Parcial: I*

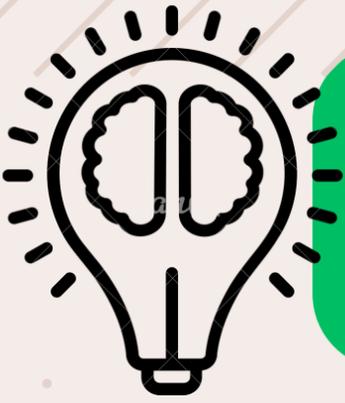
*Nombre de la Materia: Enfermería geronto-geriátrica.*

*Nombre del profesor: Lic. María José Hernández Méndez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: Sexto.*

# CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR.



## Cambios físicos.

En el adulto mayor hay un sin número de cambios físicos entre ellos:

- Piel.
- Ojos.
- Huesos y articulaciones.
- Musculo y grasa corporal.
- Oídos.
- Boca y nariz.
- Sistema nervioso.
- Corazón y vasos sanguíneos.

## Cambios en la piel.

La piel se vuelve más fina, menos elástica, más seca, y forma arrugas finas. La piel cambia en parte porque el colágeno (un tejido fibroso resistente que fortalece la piel) y la elastina (que la hace flexible) se transforman químicamente y se vuelven menos flexibles; además, el cuerpo envejecido produce menos colágeno y elastina.



## Cambios en los ojos.

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.

## Cambios en los huesos y articulaciones.

Los huesos tienden a volverse menos densos. La pérdida moderada de densidad ósea se denomina osteopenia y la pérdida grave (incluida la aparición de una fractura debida a la pérdida de densidad de enlace) se denomina osteoporosis.

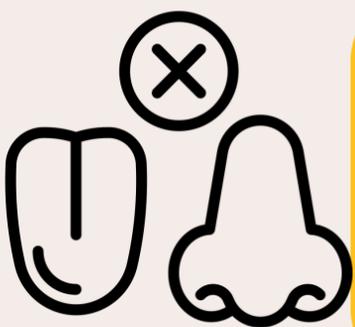
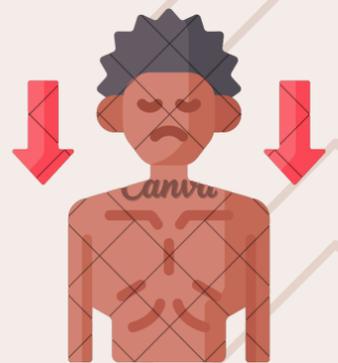


## Cambios en la Audición.

A medida que las personas envejecen, cada vez es más difícil oír los sonidos agudos (alta frecuencia de vibraciones). Este cambio se considera una pérdida de la audición asociada a la edad (presbiacusia). Por ejemplo, la música del violín puede sonar menos clara.

## Cambios en los músculos y en la grasa corporal.

• La cantidad de tejido muscular (masa muscular) y la fuerza muscular tienden a disminuir a partir, aproximadamente, de los 30 años; dicha disminución continúa durante toda la vida. Parte de esta reducción está causada por la inactividad física y el descenso en las concentraciones de la hormona del crecimiento y de testosterona, que estimulan el desarrollo muscular.



## Cambios en la boca y la nariz.

Cuando las personas alcanzan los 50 años, los sentidos del gusto y del olfato comienzan a disminuir gradualmente; ambos sentidos son necesarios para saborear la gama completa de gustos en los alimentos.

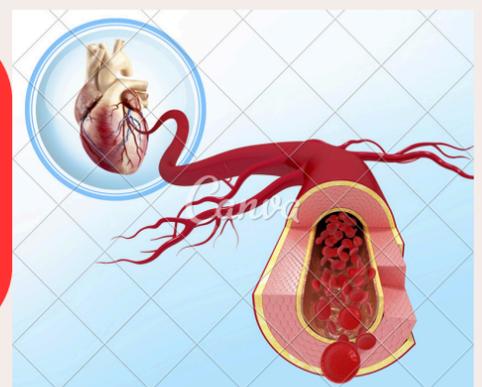
## Cambios en el sistema nervioso.

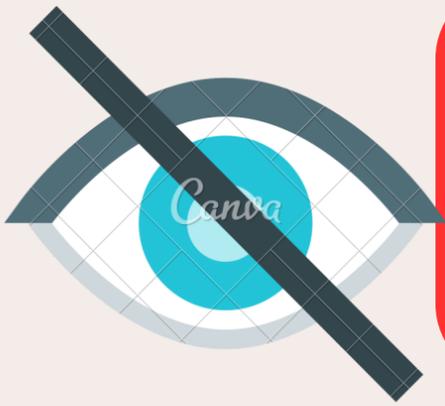
Con la edad, los nervios conducen las señales más lentamente. A menudo, este cambio es tan mínimo que la persona en cuestión ni lo nota. Además, los nervios suelen autorrepararse más despacio y de modo incompleto..



## Cambios en el corazón y los avasos 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.





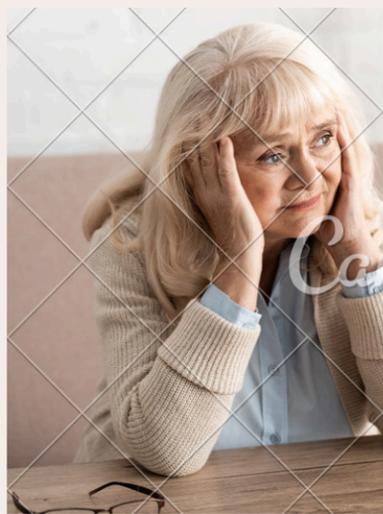
## Cambios psicosociales.

Otro de los cambios mas importantes que se ve afectado en las personas adultas mayores es la memoria, la atención, la inteligencia y la creatividad.

## Atención.

Se ha identificado de forma clara un declive en el funcionamiento de los procesos atencionales a lo largo de la vejez.

Las personas mayores son menos precisas al iniciar las tareas, pero su grado de acierto no se reduce más que el de los jóvenes a medida que pasa el tiempo.

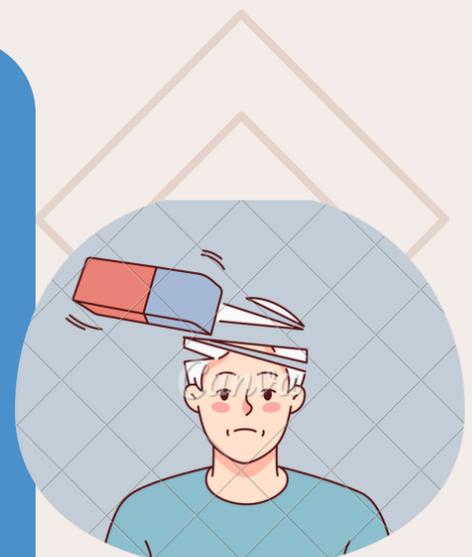


## Memoria.

La memoria a corto plazo de tipo pasivo no parece verse afectada por la edad excepto por un pequeño descenso en la velocidad de recuperación de la información.

## Inteligencia.

La inteligencia fluida, asociada a la eficiencia de la transmisión neuronal y otros factores biológicos, muestra un deterioro intenso al menos desde los 70 años.



## Creatividad.

se define como la capacidad humana para generar ideas nuevas y soluciones originales a través de la asociación entre contenidos mentales ya existentes.

Aunque las investigaciones en torno a la evolución de la creatividad en función de la edad son escasas, sus resultados sugieren que se mantiene e incluso mejora con el paso del tiempo en las personas que la ejercitan.