



Mi Universidad

Cambios físicos en el adulto mayor

Iris Guadalupe Moreno Ramírez

Enfermería del adulto

Lic. María José Hernández Méndez

Licenciatura en enfermería

6° "A"

CAMBIOS FÍSICOS EN EL ADULTO MAYOR



EN LA ENFERMERÍA GERONTOGERIÁTRICA, ES CRUCIAL COMPRENDER LOS CAMBIOS FÍSICOS QUE OCURREN EN EL ADULTO MAYOR PARA PROPORCIONAR UNA ATENCIÓN ADECUADA Y PERSONALIZADA.



SISTEMA CARDIOVASCULAR

Reducción de la Eficiencia Cardíaca: Menor capacidad del corazón para bombear sangre.

Arteriosclerosis: Endurecimiento y estrechamiento de las arterias, lo que puede llevar a hipertensión y enfermedades cardíacas.



SENTIDOS

Vista: Reducción de la agudeza visual, posibles cataratas y degeneración macular.

Oído: Pérdida de la audición, especialmente en frecuencias altas.

Gusto y Olfato: Disminución de la sensibilidad, afectando el apetito.

SISTEMA RESPIRATORIO

Disminución de la Capacidad Pulmonar: Menor elasticidad pulmonar y eficiencia en el intercambio de gases.

Mayor Susceptibilidad a Infecciones: Reducción de la capacidad inmunológica para combatir infecciones respiratorias.



SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

Sarcopenia: Pérdida de masa y fuerza muscular.

Osteoporosis: Desmineralización ósea que aumenta el riesgo de fracturas.

Rigidez Articular: Dolor y limitación del movimiento debido al desgaste del cartílago.



SISTEMA NERVIOSO

Disminución de la Función Cognitiva: Problemas de memoria y velocidad de procesamiento mental.

Problemas de Equilibrio y Coordinación: Aumenta el riesgo de caídas.





CAMBIOS EN LA PIEL

Pérdida de Elasticidad: La piel se vuelve más delgada y menos elástica.

Mayor Fragilidad: Aumento del riesgo de laceraciones y úlceras.

Sequedad: Reducción en la producción de grasa, lo que causa piel seca.



SISTEMA DIGESTIVO

Motilidad Intestinal Reducida: Puede provocar estreñimiento.

Reducción en la Producción de Enzimas Digestivas: Afecta la absorción de nutrientes.

INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA

- Realizar Evaluaciones Regulares: Monitorear el estado físico de los pacientes.
- Promover la Actividad Física: Mantener movilidad y fuerza muscular.
- Ajustar la Nutrición: Proporcionar dietas adecuadas a las necesidades individuales.



CAMBIOS EMOCIONALES

Sentimientos de Soledad y Aislamiento: La reducción de la movilidad y la pérdida de relaciones sociales pueden aumentar la soledad.

Pérdida de la Autoestima y el Sentido de Utilidad: Las limitaciones físicas y cognitivas pueden afectar la autoimagen y el sentido de propósito





CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD

Rigidez Mental: Algunos adultos mayores pueden mostrar resistencia a los cambios y preferir rutinas establecidas.

Mayor Dependencia: Aumento en la dependencia emocional y física de familiares y cuidadores.



CAMBIOS COGNITIVOS

Declive de la Memoria: Es común una disminución en la capacidad de recordar, especialmente la memoria a corto plazo.

Deterioro Cognitivo: Puede variar desde leves dificultades hasta condiciones más severas como la demencia y el Alzheimer.

INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA

- Ofrecer Apoyo Emocional: Escuchar y brindar apoyo emocional, utilizando técnicas de comunicación efectiva.
- Establecer Rutinas: Crear rutinas diarias para proporcionar estructura y previsibilidad.
- Fomentar la Autonomía: Animar a los pacientes a realizar actividades que puedan manejar por sí mismos para mantener su independencia.

