



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno JENNIFER LOPEZ VELAZQUEZ*

*Nombre del tema CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS EN EL ADULTO MAYOR*

*Parcial 2*

*Nombre de la Materia ENFERMERIA GERONTOGERATRICA*

*Nombre del profesor MARIA JOSE HERNANDEZ MENDEZ*

*LICENCIATURA EN ENFERMERIA*

*6 Cuatrimestre*

# CAMBIOS FÍSICOS EN EL ADULTO MAYOR

## Visión

- Disminuye el tamaño de la pupila.
- Menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana.
- Disminuye la agudeza visual y la capacidad para discriminar colores.

## Sistema cardiovascular

• El corazón: aumento del ventrículo izquierdo, mayor cantidad de grasa acumulada envolvente, alteraciones del colágeno, que provocan un endurecimiento de las fibras musculares y una pérdida de la capacidad de contracción, entre otros cambios. • Los vasos sanguíneos se estrechan y pierden elasticidad, al aumentar de grosor y acumular lípidos en las arterias (arterioesclerosis). El estrechamiento y la pérdida de elasticidad dificultan el paso de la sangre. • Las válvulas cardíacas se vuelven más gruesas y menos flexibles, es decir, necesitan más tiempo para cerrarse. Todo estos cambios conducen a un aporte menor de sangre oxigenada y esto, a su vez, se convierte en una causa importante por la que disminuye la fuerza y la resistencia física general.

## Audición

• Menor agudeza para las frecuencias altas (tonos agudos), lo que deteriora la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales. Esta es la causa de que una persona mayor tenga más problemas en oír las voces femeninas, ya que suelen ser más agudas.

## Gusto y olfato

• Disminuye la sensibilidad para discriminar los sabores salados, dulces y ácidos, debido al deterioro de las papilas gustativas.

• Pérdida de capacidad para discriminar los olores de los alimentos. La combinación de esos dos factores es una de las causas por la que la mayoría de los usuarios se quejan de las comidas servidas en las instituciones de atención socio-sanitaria.

## Estructura muscular

Se produce una importante pérdida de masa muscular y una atrofia de las fibras musculares, que disminuyen en peso, número y diámetro. Consecuentemente, estos cambios traen consigo el deterioro de la fuerza muscular.



Cambios en los órganos sensoriales



## Tacto

La piel es el órgano relacionado con la capacidad sensorial del tacto. Los cambios que se producen en la piel pueden observarse a simple vista, como son:

- Aparición de arrugas.
- Manchas.
- Flaccidez.
- Sequedad.



# CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

## Cambios psicológicos

Para explicar los cambios psicológicos que puede sufrir el individuo al llegar a la vejez, nos vamos a basar en las dos teorías principales elaboradas sobre esta circunstancia: la teoría de Erikson y la de Peck.

|                | Teoría de Erikson (integración vs. desesperación)  | Teoría de Peck  |
|----------------|--|---|
| Fundamentación | <p>El ser humano pasa por ocho crisis, que se corresponden con los cambios de etapa vital.</p> <p>En la octava etapa se produce la necesidad de aceptar el modo de vida que el sujeto ha seguido (integración).</p> <p>Si no se produce esa aceptación, se llega a la desesperación.</p> | <p>El ser humano pasa por tres crisis, que se corresponden con los cambios de etapa vital.</p> <p>Es necesario resolver las tres crisis para envejecer de forma saludable y extender su identidad más allá de su trabajo, bienestar físico y existencia propia.</p> |



## Apoyo informativo

Se trata de facilitar la información necesaria que ayudará a resolver un determinado problema, para disminuir el sentimiento de confusión e impotencia, e incrementar la sensación de control sobre la situación, aumentando así el bienestar psicológico.

## Evolución del entorno socioafectivo

El entorno social adquiere gran importancia para el individuo. Pero el descenso de los contactos sociales que conlleva el envejecimiento no equivale a un descenso en el apoyo recibido; así como tampoco un mayor número de interacciones trae como obligada consecuencia un aumento en la percepción subjetiva de apoyo. Los conceptos de apoyo social, entorno socioafectivo y red social se comprenden de forma intuitiva.

## Apoyo emocional

Se relaciona con la información que recibe el sujeto de ser respetado, amado, valorado e integrado en una red social.



## Compañía social

La actividad social, sobre todo la de carácter lúdico, es un generador de estado de ánimo positivo. Las actividades lúdicas, formativas, deportivas, etc., son un fin en sí mismas que debemos alentar y apoyar, tanto en los hombres como en las mujeres. Todas ellas inciden positivamente tanto en la esfera psíquica de la persona como en la física. Debemos reconocer que la persona no tiene limitaciones.