



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Paola Janeth Hernández Hernández.

Nombre del tema: Cambios físicos y psicológicos en la vejes.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Enfermería gerontogeriatrica.

Nombre del profesor: Lic.Maria Jose Hernández Méndez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR.

¿QUE PASA EN LA ERA DE LA VEJEZ?

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares. A lo largo del tiempo lo que lleva a un descenso gradual a las capacidades físicas y mentales (psicológicas) a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia a la muerte.

SABIAS QUE ..

Durante el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios que afectan ya al aspecto biológico como al psicológico de las personas, pero además también se produce una importante transformación en el papel social que hasta entonces ha desarrollado esa persona.

¿QUE PRODUCEN ESTOS CAMBIOS?

Lo más probable que produzca pérdida de fuerza cambios en la figura corporal y disminución del peso. El corazón pierde eficacia, bombea menos sangre y aumenta de tamaño. También se produce la osteoporosis (sobre todo en las mujeres debido a los cambios hormonales) los vasos sanguíneos se estrechan y pierden elasticidad.

¿QUE SON LOS CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS?

LOS CAMBIOS PSICOLÓGICOS SON:

Cuando el cerebro pierde elasticidad y flexibilidad, al igual que cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, esto deviene en cambios psicológicos. En el adulto mayor que en muchas ocasiones pueden ser contraproducentes e incluso mortales.

LOS CAMBIOS FÍSICOS SON:

Cuando aparecen problemas de tipo postural y debilitamiento de los huesos que pueden generar dolor o que no se puedan realizar grandes esfuerzos físicos, también se suman problemas de carácter digestivo.



CAMBIOS PSICOLÓGICOS



¿A QUÉ EDAD COMIENZAN LOS CAMBIOS PSICOLÓGICOS?

Los cambios psicológicos en el adulto mayor comienzan a manifestarse a partir de los 50 años sin embargo, es importante acaparar que durante toda nuestra vida sufrimos variaciones psicológicas importantes.



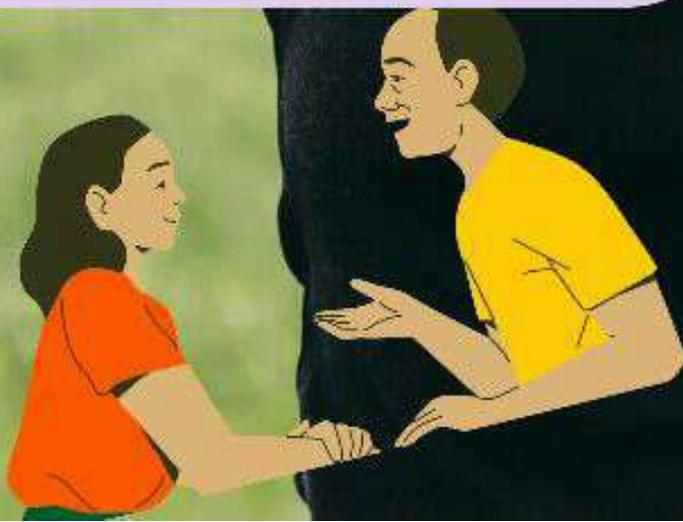
1. ATENCIÓN

El declive en el funcionamiento de los procesos o atencionales es otro factor a tener en cuenta cuando hablamos de la vejez aún que se da de forma espontánea
Como los siguientes:

1. ATENCIÓN SOSTENIDA
Es cuando la dificultad sólo aparece para iniciar las tareas, mientras que no tienen inconvenientes para concentrarse en ella.

2. ATENCIÓN DIVIDIDA.
Consiste en alternar el foco atención entre distintos estímulos o tareas. Su grado de eficacia disminuye en las personas mayores cuando más difícil o numerosas sean las tareas que debe atender.

3. ATENCIÓN SELECTIVA.
Permite atender dar prioridad a ciertos componentes del estímulo por encima de otros de menor relevancia. Este tipo de atención es la más complicada para los adultos mayores sobre todo si en volumen de información irrelevante es muy alto.



Por un lado , la inteligencia cristalizado o el conocimiento acumulado y su manejo, no deja de aumentar a lo largo de la vida salvo que se padezca trastornos amnesicos.

Por otro lado, la inteligencia fluida , asociada con la eficiencia de la transmisión neuronal o la capacidad de resolver operaciones mentales , suele mostrar un deterioro a partir de los 70 años.

2.INTELIGENCIA

3.CREATIVIDAD

SABÍAS QUE....

Los niveles de creatividad se mantienen durante la vejez , siempre y cuando se ejercite a través de diferentes actividades Y se mantenga la mente activa y en funcionamiento.Sin embargo, está capacidad disminuye si no se a desarrollado durante la juventud.

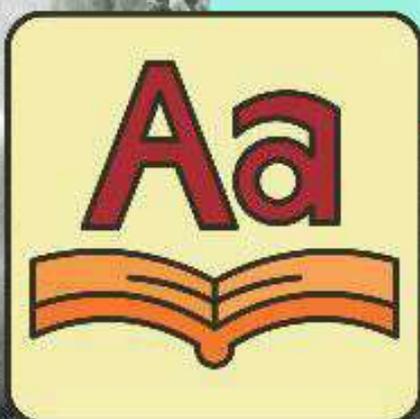
La creatividad es la capacidad de generar Ideas nuevas y soluciones originales a través de la asociación de contenidos mentales ya existentes .También suelen ser llamada "pensamiento lateral".



4. LENGUAJE



Generalmente el proceso comunicativo de las personas mayores no se ve consideradamente afectado, aunque puede ralentizarse por diversas razones físicas o mentales.

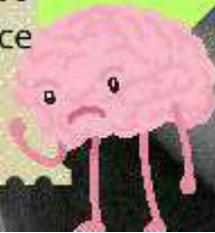


5. MEMORIA



SABÍAS QUE...

Uno de los efectos del envejecimiento es el deterioro de la memoria sensorial. El almacenamiento inmediato de nuestros recuerdos, lo que habitualmente se conoce como memoria a corto plazo.



Esto sucede porque la velocidad de recuperación de la información almacenada sufre un retraso lo que hace que la persona necesite un poco más de tiempo del habitual para recordar ideas, situaciones y demás.



CAMBIOS FÍSICOS



¿A QUÉ EDAD COMIENZAN LOS CAMBIOS FÍSICOS?

La mayor parte de las funciones corporales alcanzan su valor más alto poco antes de los 30 años y a partir de allí empieza un descenso gradual pero constante.



1. CAMBIOS GENERALES.



1. Entre los 30 y los 40 años se alcanza el máximo de altura, disminuyendo luego 5 mm por año a partir de los 50; este cambio es más acentuado en las mujeres.

3. El peso alcanza su máximo a los 50 años y luego disminuye. El compartimento de tejido graso sufre un aumento de 15 a 30% entre los 40 y 55 años para luego disminuir a aproximadamente un 20% promedio.



2. Se explica por cambios posturales (mayor flexión de caderas y rodilla) disminución de altura de los cuerpos vertebrales y alteración de los discos intervertebrales.



3. SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO .

¿A QUE NOS REFERIMOS ?

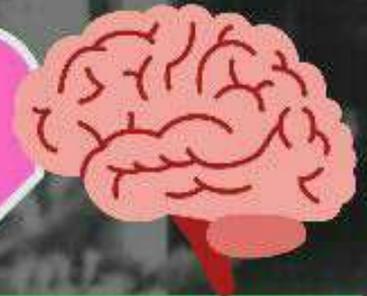
A que este cambio ocurre entre los 30 a 80 años y es donde se pierde un 30 a 40% de la masa muscular. Dicha pérdida no es lineal y se acelera con la edad .

SABÍAS QUE...

La remodelación de tendones y ligamentos se vuelve más lenta. Los cambios óseos son de particular importancia por sus implicancias clínico-epidemiológicas. Hay disminución en la actividad osteoblástica, excreción de la masa ósea, reducción del grosor de la cortical.

La fuerza muscular disminuye asimismo con los años, ya que las fibras tipo II (rápidas) disminuyen más que las fibras tipo I y las unidades motoras reducen su densidad.

4. SISTEMA NERVIOSO.



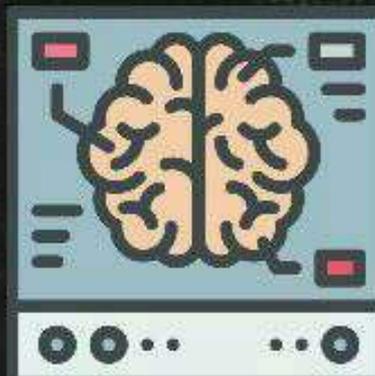
ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES SON..

1. Existe pérdida de neuronas inhomogénea por ejemplo: la circunvolución temporal superior pierde la mitad de su masa neuronal mientras que la inferior sólo un 10%.

2. La mayor pérdida es del grupo de neuronas largas como los haces piramidales, células de purkinje, haces extrapiramidales

3. Los reflejos osteotendinosos disminuyen en intensidad de respuesta. La arquitectura del sueño se altera con reducción de la fase 3 y en especial de la fase 4 de sueño profundo, con lo cual se observan dificultad en la consolidación del sueño.

El sistema nervioso se afecta de manera importante con el paso del tiempo el peso cerebral disminuye con la edad y el flujo sanguíneo cerebral se reduce en un 20% produciendo alteraciones en los procesos de autorregulación de flujo.



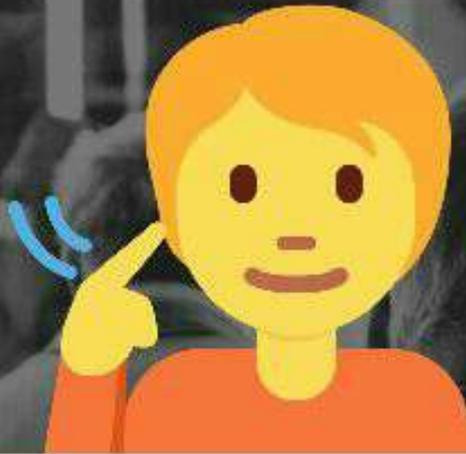
5. OÍDO Y AUDICIÓN

En el oído externo se produce acumulación de cerumen que dificulta la audición .

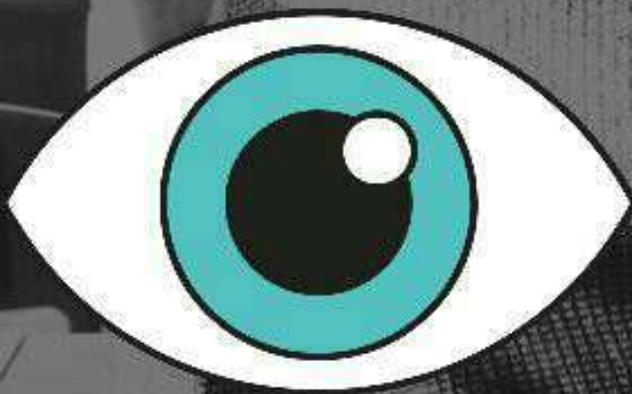


IMPORTANTE SABER QUE..

A nivel de lo meduoso produce adelgazamiento de las membranas timpanicas y pérdida de su elasticidad así como si disminución de la eficiencia en la en la co succión del sistema de huesecillos.



6 OJO Y VISIÓN



La orbita pierde obtenido graso y reduce efecto de ojos hundidos .La laxitud de los párpados pueden provocar entropion o ectropion.

Es importante saber que .
▪ La córnea pierde transparencia y depósitos de liqiedis producen el "arco senil. Pupila reduce su diámetro y el iris disminuye la capacidad de acomodación por fibrosis de sus eventos musculares.