

Cambios Físicos Y Psicológicos En El Adulto Mayor

¿Por que suceden estos cambios?

Debido a que el cuerpo va envejeciendo así mismo las células del organismo igual. Pero esto es normal en el funcionamiento del organismo.



¿Cuáles son los cambios físicos?

Son todos los cambios que se presentan en el organismo, algunos serán mencionados a continuación:

1. Huesos y articulaciones

Los huesos tienden a hacerse mas densos al igual que las articulaciones, en esta edad es mas propenso a tener afecciones como son la osteopenia y osteoporosis debido a que disminuye la cantidad de Calcio y vitamina D.



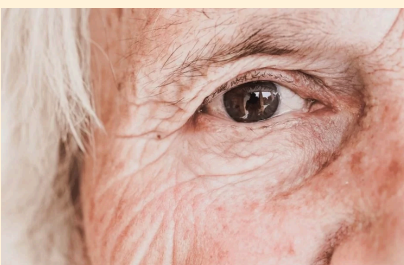
2. Músculos y grasa corporal



El tejido y la fuerza muscular disminuye la cantidad debido a que a esa edad hay inactividad física esto causa el descenso de testosterona y la hormona de crecimiento provocando la enfermedad mas común en esta etapa que es sarcopenia.

3. Ojos

- El cristalino se vuelve mas denso y de color amarillo provocando la dificultad de enfocar para ver objetos y los colores.
- La pupila reacciona mas lento
- EL numero de células nerviosas se disminuyen

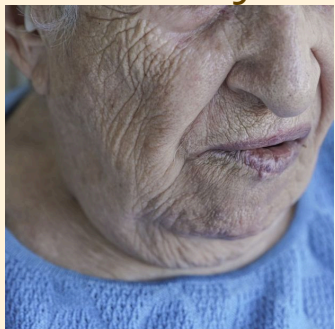


4. Oídos

Es mas difícil percibir sonidos agudos debido a que ya hubo mucha exposición al ruido.

5. Boca y nariz

Cuando las personas llegan a los 50 años, los sentidos del gusto disminuye la sensibilidad de receptores esto causa que no puedan identificar sabor y el olfato es mínimo el cambio ya que el revestimiento de la nariz se vuelve delgado y seco.



6. Piel

Se vuelve mas fina, seca, menos elástica y se forman arrugas finas y machas. Todo esto debido a la exposición al sol y la disminución de colágeno y elastina.

7. Envejecimiento en los órganos

Los órganos depende del buen funcionamiento de sus células. Las células viejas funcionan peor. Además, en algunos órganos, las células mueren y no son reemplazadas, el número de células disminuye.

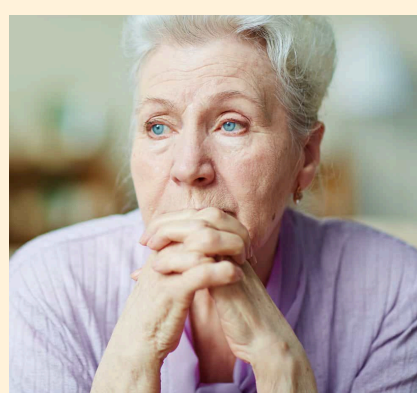


¿Cuáles son los cambios psicológicos?

Desarrollo mental, emocional y de comportamiento del adulto mayor que está influenciado por su sociedad o cultura. Mencionaremos algunos a continuación:

1. Cambios cognitivos

- El tiempo de procesamiento se enlentece.
- Pérdida de memoria no causada por la edad, simplemente relacionada con la edad.
- La pérdida de habilidades mentales útiles



2. Cambios emocionales

Se sienten constantemente enfrentando desafíos emocionales, como la soledad, la pérdida de seres queridos y la transición a la jubilación.