



Nombre de alumno: Indra Guadalupe Novelo Silva.

Nombre del profesor: Violeta Mabridis Merida.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Psicología Evolutiva.

Grado: 7 Cuatrimestre.

Grupo: "A"

Introducción

Se dice que una vida larga es sinónimo de buena salud, pero no siempre es así ¿qué tan preparados estamos para vivir muchos años y con qué calidad lo haremos?

El envejecimiento es la manifestación más notoria del transcurrir del tiempo en el organismo de cualquier ser vivo. A lo largo del tiempo. Esto conduce a una disminución gradual de la capacidad física y mental, a un riesgo creciente de enfermedad y, en última instancia, a la muerte”.

El envejecimiento es un fenómeno en el que también intervienen factores psíquicos, sociales, culturales y económicos; por lo tanto, la combinación de ciertos agentes biológicos y sociales determinan el tiempo que puede vivir una persona.

En este ensayo, se abordarán los cambios anatómicos y funcionales que ocurren en el proceso de envejecimiento, así como los cambios cognitivos y los factores que influyen en el envejecimiento prematuro.

Vejez

El proceso de envejecimiento es un cambio natural que comienza en la edad adulta temprana y se extiende hasta la muerte existen muchos estereotipos y medias verdades pero algunos de los cambios que ocurren durante el proceso del envejecimiento son:

- Problemas físicos
- Intelectuales
- Psicológicos

La vejez es un periodo de vida que abarca de los 65 años en adelante y abarca cuatro décadas de vida desde el anciano joven de los sesenta años hasta el anciano muy viejo de los noventa en adelante.

El envejecimiento no sólo afecta el cuerpo físico, sino que también tiene un impacto considerable en la cognición. La personalidad de una persona mayor a menudo es el resultado de una vida llena de experiencias y aquellos que han logrado cumplir con sus objetivos sociales, académicos y laborales tienden a tener una personalidad más positiva.

En contraste, quienes enfrentan problemas de salud, han perdido seres queridos y enfrentan dificultades económicas pueden desarrollar una personalidad menos optimista.

En cuanto a la memoria, esta se divide en tres tipos:

- Sensorial: La memoria sensorial, que registra estímulos de manera efímera, se mantiene en la vejez, aunque con un tiempo de registro más prolongado.

- A corto plazo: La memoria a corto plazo, que dura entre 20 y 30, segundos también se conserva, pero puede presentar dificultades en el manejo de información compleja.
- A largo plazo: La memoria a largo plazo es la más afectada, con un mayor déficit en la codificación y evocación de información nueva, lo que puede dificultar el aprendizaje de nuevas habilidades o conocimientos.

En términos de inteligencia, se observa que, aunque el cociente intelectual puede mantenerse constante existen diferencias en los tipos de inteligencia.

La inteligencia fluida que se relaciona con la resolución de problemas y el procesamiento de nueva información, tiende a disminuir, mientras que la inteligencia cristalizada, que abarca el vocabulario y el conocimiento general, puede incluso mejorar en algunos aspectos.

Factores Que Afectan El Envejecimiento

A pesar de que el envejecimiento es un proceso natural, ciertos hábitos de vida pueden acelerar su aparición, dando lugar al envejecimiento prematuro. Entre los principales factores externos que influyen en este proceso, se encuentran la exposición al sol, la mala alimentación, el tabaco y el estrés

La exposición al sol es uno de los mayores aceleradores del envejecimiento celular de la piel. La radiación UV puede causar arrugas, manchas y deshidratación, afectando especialmente las zonas del cuerpo más expuestas, como la cara y las manos. Por otro lado, una alimentación inadecuada carece de los nutrientes necesarios para mantener la salud de la piel y el cuerpo en general.

La incorporación de alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, es fundamental para combatir los efectos del envejecimiento.

El consumo de tabaco también es un factor crítico. Este hábito reduce el flujo sanguíneo a la piel y disminuye los niveles de oxígeno, lo que agudiza la sequedad y la aparición de arrugas. Además, el estrés, al desencadenar la liberación de hormonas como el cortisol, puede acelerar la oxidación celular y contribuir a enfermedades crónicas que afectan la calidad de vida en la vejez.

Proceso Del Envejecimiento De Órganos Y Sistemas

- Cambios anatómicos y funcionales

A medida que envejecemos, los órganos y sistemas del cuerpo experimentan una serie de transformaciones. Uno de los cambios más evidentes es la tendencia a la atrofia, donde el peso y el volumen de los órganos disminuyen. Esta reducción también se observa en la cantidad general de agua en el organismo, lo que afecta la hidratación y el funcionamiento de las células. A su vez, el tejido conectivo aumenta, lo que contribuye a una mayor rigidez en la consistencia de los órganos, impactando su funcionalidad.

La disminución de la función orgánica, la disminución de la función orgánica, es un resultado directo del descenso en la cantidad de células, así como de la hipertrofia de las células restantes, que intentan compensar la pérdida.

En el sistema muscular, se observa una notable disminución de la masa muscular, lo que conlleva una reducción adicional en la cantidad de agua en el cuerpo y una redistribución de la grasa, que tiende a acumularse en la zona abdominal, mientras que disminuye en las extremidades. Además, el acúmulo de lipofuscina, un pigmento de

desecho, se presenta en la mayoría de los órganos, lo que también contribuye a la reducción de su funcionalidad.

- Cambios cognitivos generales

A medida que nos hacemos mayores, el cerebro, al igual que el resto de órganos, sufre cambios que suponen un peor funcionamiento, pero sin llegar a ser tan graves que puedan afectar a la Independencia o aún nuestra capacidad de llevar a cabo las tareas de nuestro día a día.

Como parte del envejecimiento normal, el cerebro pierde volumen y se reduce la densidad de las conexiones neuronales.

Este deterioro afecta sobre todo el lóbulo frontal, que es la base anatómica de las funciones cognitivas más complejas o superiores, Concretamente, si no existe ninguna patología previa ni proceso neurodegenerativo, con la edad podemos esperar lo siguiente:

- Lentificación de la velocidad de procesamiento
- Capacidad de aprendizaje más reducida
- Disminución de la memoria de trabajo
- Disminución del control inhibitorio
- Disminución de la sensibilidad de los sentidos

Conclusión

Al haber visto los siguientes temas, podemos concluir que el proceso de envejecimiento es complejo y multifacético, afectando tanto los aspectos físicos como cognitivos del ser humano. Los cambios anatómicos y funcionales en los órganos y sistemas del cuerpo son inevitables, pero su impacto puede ser moderado por elecciones de vida saludables.

La atención a factores como la alimentación, la protección solar, la eliminación del tabaco y el manejo del estrés puede contribuir a un envejecimiento más saludable y a una mejor calidad de vida en la vejez.

Al comprender estos procesos y factores es posible adoptar medidas que no sólo retrasen el envejecimiento, sino que también promuevan una vida más plena y satisfactoria.

Bibliografía

1. Antología de la IV unidad de la materia Psicología Evolutiva de la universidad del sureste (UDS) en la licenciatura en Psicología séptimo cuatrimestre del año;2024.
2. Rodríguez García. Rosalía. (2006).Practica de la geriatría. Mc Graw Hill
3. Apuntes del tema de la vejez en el Instituto Lincoln de la Ciudad de García Nuevo León;2018