



UDS

Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Nallely Trinidad Alegria Dodero.

Nombre del tema: Cambios debido a la edad adulta.

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Enfermería gerontogeriatrica.

Nombre del profesor: Lic Leidy Diana Estrasa García.

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería.

Cuatrimestre:6to.

CAMBIOS DEBIDO A LA EDAD ADULTA

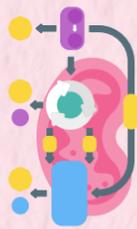
El organismo cambia con la edad a causa de las transformaciones que se producen en las células de forma individual y en los órganos en conjunto. Estos cambios dan lugar a modificaciones en las funciones internas y en el aspecto.



Envejecimiento de las células

A medida que las células envejecen, funcionan con dificultad. Con el tiempo, las células viejas morirán, algo que es normal en el funcionamiento del organismo.

Muchas células mueren porque están programadas para ello. Sus genes tienen un proceso que, cuando se activa, provoca la muerte celular. Esta muerte programada, llamada apoptosis, es un tipo de suicidio celular. La edad de la célula es un desencadenante de este proceso; las células viejas deben morir para dejar sitio a las nuevas.



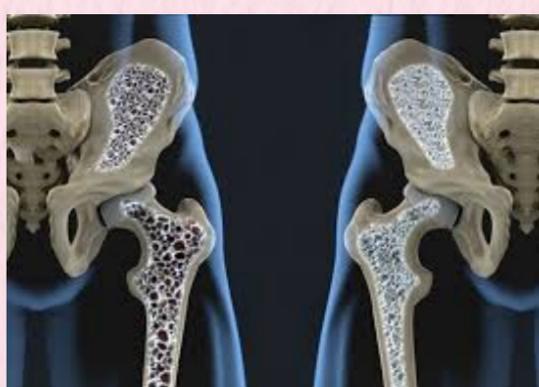
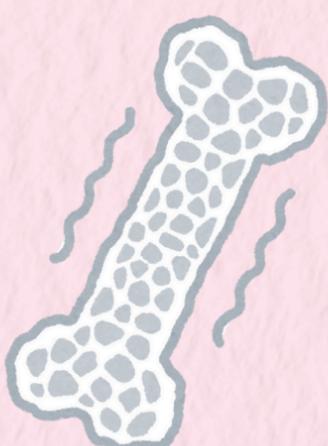
Envejecimiento orgánico

El buen funcionamiento de 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; por lo tanto, el número de células disminuye. El número de células en los testículos, los ovarios, el hígado y los riñones disminuye de forma notable con la edad.



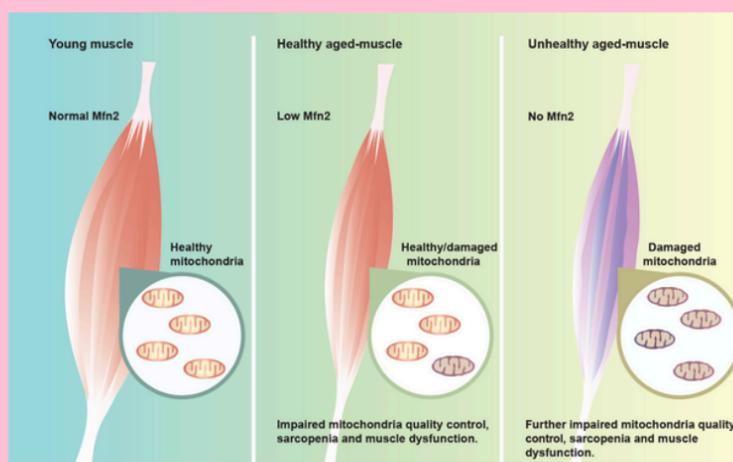
Huesos y articulaciones

Los huesos tienden a volverse menos densos. La pérdida moderada de densidad ósea se denomina osteopenia y la pérdida grave (incluida la aparición de una fractura debida a la pérdida de densidad de enlace) se denomina osteoporosis. Con la osteoporosis, también son más débiles y más propensos a fracturarse. En las mujeres, la pérdida de densidad ósea aumenta después de la menopausia porque se producen menos estrógenos. Los estrógenos ayudan a evitar una destrucción ósea excesiva en el transcurso del proceso normal de formación, reabsorción y remodelación de los huesos.



Músculos y grasa corporal

La cantidad de tejido muscular (masa muscular) y la fuerza muscular tienden a disminuir a partir, aproximadamente, de los 30 años; dicha disminución continúa durante toda la vida. Parte de esta reducción está causada por la inactividad física y el descenso en las concentraciones de la hormona del crecimiento y de testosterona, que estimulan el desarrollo muscular. Además, los músculos no se contraen tan rápidamente porque se pierden más fibras musculares de torsión rápida que de torsión lenta. Sin embargo, los efectos del envejecimiento no reducen la masa muscular y la fuerza más de un 10 o 15%, aproximadamente, durante la vida adulta.



Ojos

A medida que las personas envejecen, aparecen los siguientes cambios:

- El cristalino adquiere rigidez, por lo que se hace más difícil enfocar objetos de cerca.
- El cristalino se vuelve más denso, lo que dificulta la visión cuando no hay suficiente luz.
- La pupila reacciona más lentamente a los cambios de luz.
- El cristalino se vuelve amarillo y modifica el modo en que se perciben los colores y causa pérdida de percepción de contraste.
- El número de células nerviosas disminuye, afectando la percepción de profundidad.
- Los ojos producen menos líquido y en consecuencia se notan secos



Oídos

Muchas alteraciones auditivas probablemente son debidas tanto a la exposición al ruido a lo largo de toda la vida como al proceso del envejecimiento (véase también Pérdida de audición). Con el tiempo, la exposición a ruidos fuertes perjudica la capacidad auditiva de los oídos, aunque algunas modificaciones del oído se presentan con el paso del tiempo, independientemente de que las personas hayan estado expuestas a ruidos fuertes.



Boca y nariz

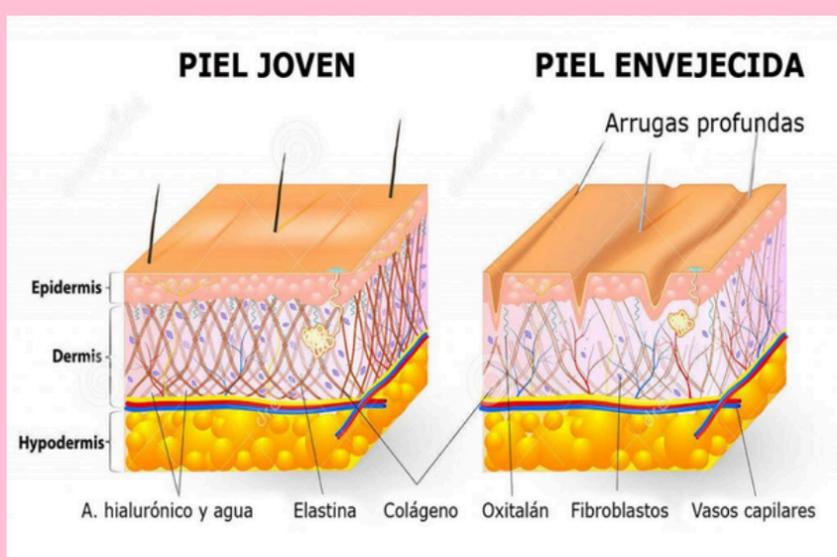
Generalmente, cuando las personas alcanzan los 50 años, los sentidos del gusto y del olfato comienzan a disminuir gradualmente; ambos sentidos son necesarios para saborear la gama completa de gustos en los alimentos. La lengua es capaz de identificar únicamente 5 sabores principales: dulce, ácido, amargo y salado, así como un sabor llamado umami (descrito habitualmente como carnosos o sabroso). Los sabores más sutiles y complejos (el de la frambuesa, por ejemplo) requieren también del olfato.



Piel

La piel se vuelve más fina, menos elástica, más seca, y forma arrugas finas. Sin embargo, la exposición a la luz solar durante años también contribuye mucho a la formación de arrugas y a que la piel sea áspera y tenga manchas. A menudo, las personas que han evitado la exposición a la luz solar parecen mucho más jóvenes.

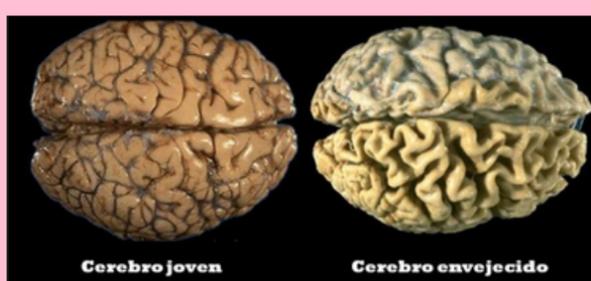
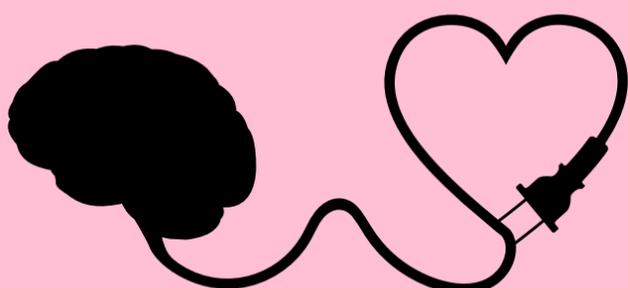
La piel cambia en parte porque el colágeno (un tejido fibroso resistente que fortalece la piel) y la elastina (que la hace flexible) se transforman químicamente y se vuelven menos flexibles; además, el cuerpo envejecido produce menos colágeno y elastina. Como resultado, la piel se desgarrara con mayor facilidad.



Cerebro y sistema nervioso

Con la edad, se reduce el número de células nerviosas del cerebro. Sin embargo, el cerebro puede compensar esta pérdida de varias maneras:

- Al perderse células, se establecen nuevas conexiones entre las neuronas restantes.
- También se pueden formar nuevas neuronas en algunas áreas del cerebro, incluso durante la vejez.
- El cerebro posee más neuronas de las que necesita para realizar la mayoría de las actividades, una característica denominada redundancia. Es decir, más de un área puede realizar la misma función. Por lo tanto, Las áreas con algún tipo de superposición de funciones a veces compensan las funciones perdidas.

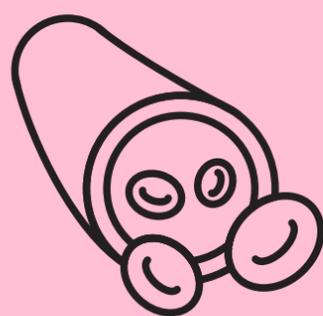


Corazón y vasos sanguíneos

El corazón y los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos. El corazón se llena de sangre más lentamente; las arterias se vuelven menos capaces de responder a las variaciones de la cantidad de sangre que pasa por ellas y, por consiguiente, la presión arterial suele ser más alta.

Además, el corazón no responde tan rápidamente ni tan bien a los mensajeros químicos que suelen estimular su aceleración.

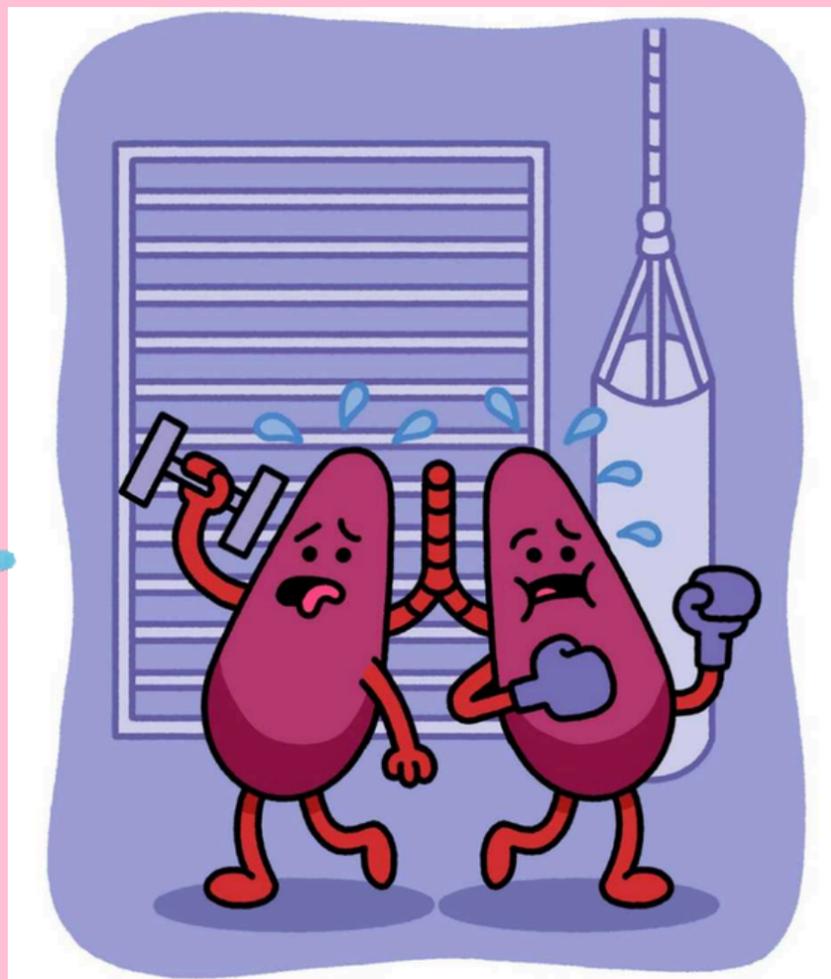
A pesar de tales cambios, un corazón normal de edad avanzada funciona bien. Las diferencias entre un corazón joven y uno viejo se hacen evidentes cuando es necesario un esfuerzo mayor por parte del corazón y que bombee más sangre, como ocurre cuando una persona ejecuta una actividad física intensa o cuando está enferma. Un corazón más viejo no puede aumentar la frecuencia de los latidos tan rápidamente, ni bombear con la misma rapidez ni la misma cantidad de sangre que un corazón joven. Así pues, los deportistas de edad avanzada no tienen tanta capacidad de adaptación como los jóvenes.



Los pulmones y los músculos de la respiración

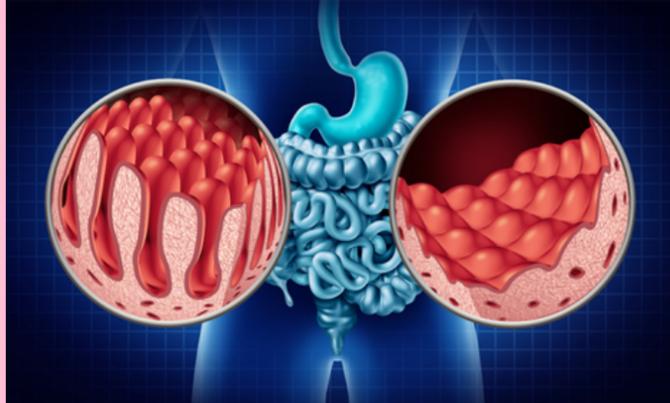
Los músculos utilizados en la respiración, el diafragma y los músculos intercostales, tienden a debilitarse con la edad. El número de alvéolos y de capilares pulmonares disminuye; por lo tanto, se absorbe un poco menos de oxígeno del aire respirado. Los pulmones se vuelven menos elásticos. En las personas que no fuman o que no tienen una afección pulmonar, estos cambios no afectan a las actividades cotidianas diarias, pero si se desarrolla una neumonía, pueden dificultar la respiración y la actividad física. Respirar a grandes altitudes (donde hay menos oxígeno) también puede resultar más difícil.

Los pulmones se vuelven menos aptos para combatir las infecciones, en parte porque las células encargadas de eliminar de las vías respiratorias los desechos que contienen microorganismos pierden parte de su capacidad funcional. La tos, que también ayuda a limpiar los pulmones, suele ser más débil.



Aparato digestivo

En general, el envejecimiento afecta menos al aparato digestivo que a la mayor parte del resto del organismo. Los músculos esofágicos se contraen con menor fuerza, pero la movilidad de los alimentos en el esófago no resulta afectada. Los alimentos son eliminados más lentamente por el estómago que, además, no puede retener grandes cantidades de comida ya que es menos elástico. Pero en la mayoría de las personas, estas modificaciones son tan leves que no llegan a notarse.

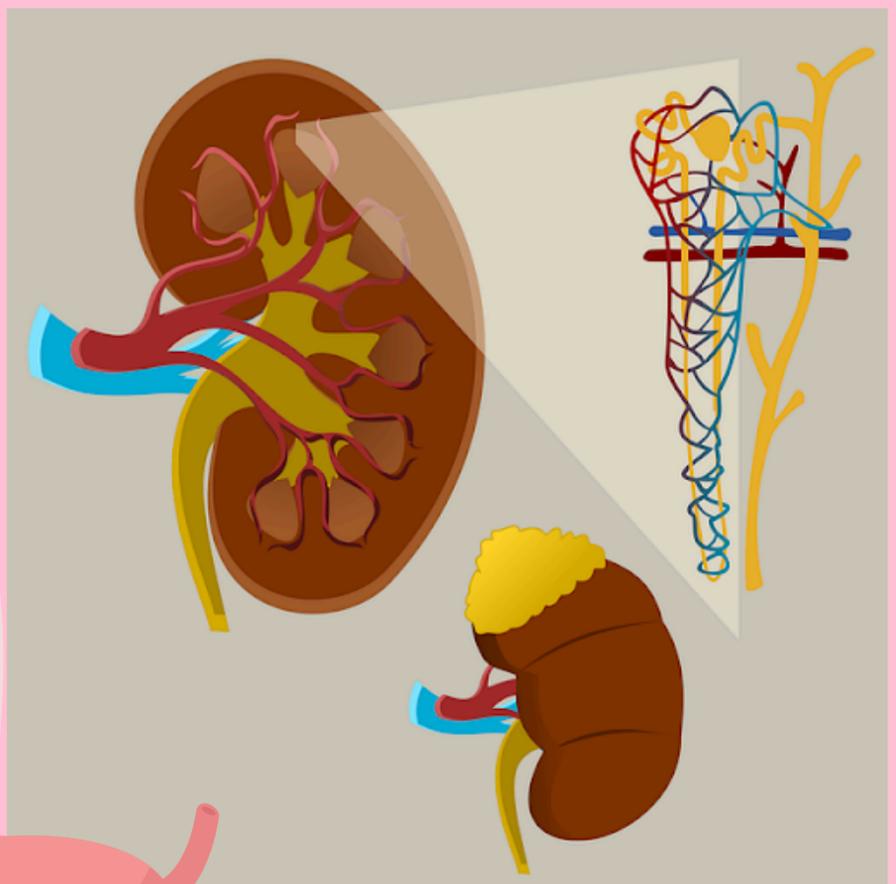
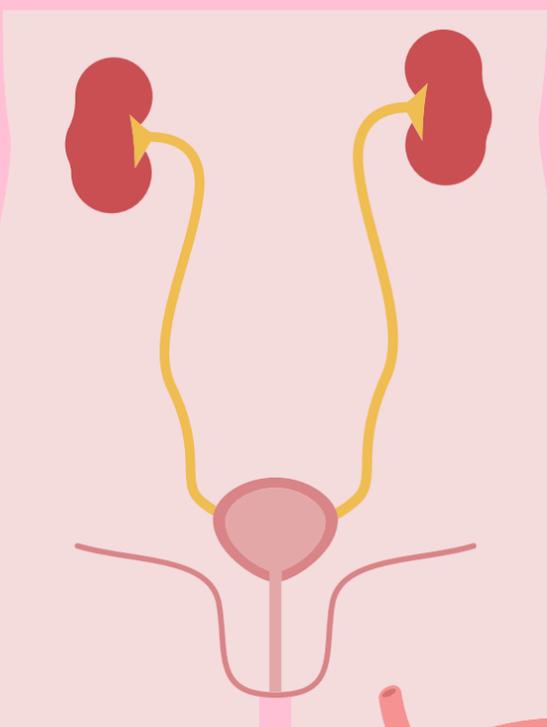


Riñones y aparato urinario

Al envejecer, los riñones suelen reducirse de tamaño, ya que el número de células disminuye. A partir de los 30 años, los riñones comienzan a filtrar la sangre de forma menos eficaz. Con el paso de los años, los desechos de la sangre no se eliminan tan bien. También se puede eliminar demasiada agua, lo que aumenta la probabilidad de sufrir deshidratación. Sin embargo, casi siempre funcionan lo bastante bien como para cubrir las necesidades del organismo.

El aparato urinario se modifica de diferentes modos que pueden hacer más difícil el control de la micción:

- El volumen máximo de orina que puede contener la vejiga disminuye. Así, las personas mayores suelen necesitar orinar más a menudo.
- Los músculos de la vejiga pueden contraerse de forma esporádica (volverse hiperactivos), independientemente de la necesidad de orinar.
- Los músculos de la vejiga se debilitan. Como resultado, queda una cantidad mayor de orina dentro de la vejiga después de la micción.
- El músculo que controla el paso de la orina al exterior del organismo (esfínter urinario) pierde capacidad de cerrar correctamente y evitar pérdidas. Por eso, las personas mayores tienen más dificultades para posponer la micción.



Referencias

1. https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/05/rzWIWCdWWfPjx3N6MIWT-ENFERMERIA_GERONTOGERIATRIA.pdf
2. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-del-organismo/cambios-corporales-relacionados-con-el-envejecimiento?ruleredirectid=757>