Nombre del Alumno: Juan Manuel Jiménez Alvarez.

Nombre del tema: Demografía del envejecimiento.

Nombre de la Materia: Enfermería gerontogeriatrica.

Nombre del profesor: Leidy Diana Estrada García.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 6°

Parcial: 1°

DEMOGRAFÍA DEL ENVEJECIMIENTO

Estudia los cambios estructurales y dinámicos de la población relacionados con el aumento del número de personas adultas mayores. Se enfoca en las tendencias poblacionales, causas, consecuencias sociales, económicas y sanitarias del envejecimiento poblacional.

CONCEPTOS CLAVES:

- **Vejez:** Última etapa del ciclo vital. Se caracteriza por cambios fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales. Puede ser activa o pasiva, dependiendo del entorno y estado de salud.
- **Viejo:** Término comúnmente usado para referirse a personas en la vejez. Hoy se recomienda utilizar "adulto mayor" para evitar connotaciones negativas.
- **Envejecimiento:** Proceso universal, dinámico, gradual, irreversible y heterogéneo que ocurre en todos los seres vivos. No es sinónimo de enfermedad. Se ve influido por factores genéticos, ambientales, sociales y del estilo de vida.

PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO HUMANO:

Es un fenómeno biopsicosocial que inicia desde el nacimiento y se hace evidente en la adultez mayor. Incluye:

- Proceso gradual y adaptativo
- Hay modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas
- Hay disminución de la respuesta homeostática
- Es universal y Único.

TIPOS DE EDADES:

- **Edad Cronológica:** Años vividos desde el nacimiento. Es la edad de una persona expresada en años.
- **Edad Biológica:** Estado funcional de órganos y sistemas. Determina la "edad real" del cuerpo.
  - **Biológicos:** Pérdida de masa muscular, osteoporosis, disminución sensorial, cambios metabólicos.
- **Edad Psicológica:** Capacidad cognitiva, emocional y adaptativa del individuo. Se refiere a cómo se comportan y se sienten las personas.
  - **Psicológicos:** Alteraciones cognitivas, depresión, ansiedad, cambios de personalidad.

Durante siglos alcanzar la vejez fue una auténtica excepción. Sin embargo, desde hace algunas décadas, en varias sociedades -incluida la mexicana-, llegar a viejo dejó de ser un privilegio.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO (OMS):

Definido por la OMS como: "El proceso por el cual se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen", Esto es cierto tanto para individuos como para grupos poblacionales.

Elementos clave:

- Participación social y productiva
- Autonomía e independencia
- Prevención de enfermedades
- Acceso a servicios de salud
- Apoyo familiar y comunitario

El envejecimiento sano y activo no se limita a realizar ejercicio físico o trabajo remunerable.

A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

Clasificación de la OMS:

- **Edad avanzada:** 60 a 74 años.
- **Anciano o viejo:** 75 a 90 años.
- **Gran anciano o muy viejo:** 90 años o más.

CLASIFICACIÓN DE ALAN WALKER (1997):

Este sociólogo clasificó el envejecimiento desde una perspectiva funcional:

- **Envejecimiento Activo:** Enfoque holístico. Involucra el bienestar físico, mental y social. Fomenta la autonomía, prevención y participación.
- **Envejecimiento Saludable:** Centrado en la **ausencia o manejo adecuado de enfermedades**. Se basa en mantener funcionalidad y calidad de vida.
- **Envejecimiento Exitoso:**
  - **Concepto multidimensional. Incluye:** Independencia física y cognitiva, adaptación emocional y participación social significativa.

TEORIAS DEL ENVEJECIMIENTO: En la década de 1990 habían más de 2000 teorías, el investigador Denham Harman junto con sus colaboradores dividieron en 2 grandes bloques estas teorías para una mejor comprensión.

- **Teorías estocásticas y Teorías no estocásticas.**

TEORÍAS ESTOCÁSTICAS (AZAR / EXTERNAS):

Plantean que el envejecimiento es causado por **factores aleatorios acumulativos** que afectan las células y tejidos con el tiempo.

Conceptos clave:

- Envejecimiento = daño acumulado y no programado.
- Influencia de factores ambientales (radiación, toxinas, alimentación).
- No todos envejecen al mismo ritmo.

Ejemplos:

- **Teoría del Error Genético:** Mutaciones y errores en la replicación del ADN provocan deterioro celular.
- **Teoría de los Radicales Libres:** Los radicales libres dañan proteínas, lípidos y ADN, acelerando el envejecimiento celular.
- **Teoría del Entrecruzamiento:** Las proteínas se entrecruzan de forma anormal, perdiendo función (como en el colágeno).
- **Teoría del Desgaste:** El cuerpo se "gasta" con el uso, como una máquina.

TEORÍAS NO ESTOCÁSTICAS (PROGRAMADAS / INTERNAS):

Sostienen que el envejecimiento es un proceso **genéticamente regulado**, parte del desarrollo natural del organismo.

Conceptos clave:

- Envejecimiento = programa biológico interno.
- Los genes determinan la duración de vida = Reloj Celular.
- Se relaciona con mecanismos celulares, hormonales e inmunológicos.
- Consecuencia inevitable de la evolución.

Ejemplos:

- **Teoría del Reloj Biológico (Hayflick):** Las células tienen un número limitado de divisiones. Luego mueren (senescencia celular).
- **Teoría Endocrina:** El envejecimiento es regulado por cambios hormonales (disminución de GH, melatonina, estrógenos/testosterona).
- **Teoría Inmunológica:** El sistema inmune se debilita con la edad, aumentando enfermedades y reduciendo la defensa celular.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- **Antología universidad del sureste.**
- https://www.cepal.org/es/temas/envejecimiento/acerca-envejecimiento
- https://es.wikipedia.org/wiki/Envejecimiento_de_la_poblaci%C3%B3n
- http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252005000300002
- https://digital.csic.es/bitstream/10261/14062/1/Staab98.pdf