



# MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: YAZURI GUADALUPE ALVAREZ GARCIA

NOMBRE DEL TEMA: DEMOGRAFÍA DEL ENVEJECIMIENTO

NOMBRE DE LA MAESTRA: LEYDY DIANA ESTRADA GARCIA

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA

PARCIAL: 1RO

CUATRIMESTRE : 6TO

LICENCIATURA : ENFERMERIA

ELABORACIÓN: PICHUCALCO; CHIAPAS, 25 DE MAYO DEL 05 DEL 2025

# Demografía del envejecimiento

## DEFINICIÓN

La demografía es una disciplina fundamental para analizar el envejecimiento y la salud, ya que permite estudiar las características de la población, como su estructura por edad y sexo, tamaño, composición y los cambios que experimenta a lo largo del tiempo.

### Conceptos Claves:

**Vejez:** Periodo vital que sigue la madurez. Si bien no existe una edad determinada que señale su inicio en la vida de los seres humanos.  
**Viejo:** Dicho ser vivo "De edad avanzada".  
**Envejecimiento:** El envejecimiento se entiende como un proceso continuo, multifacético e irreversible de múltiples transformaciones biopsicosociales a lo largo del curso vital.

## Clasificación

Edad Avanzada: 60-74 años.  
Edad Ancianas: 75-90 años.  
Grandes Viejos: 90 años.

## Proceso de envejecimiento humano

- Iniciar al nacer y termina con la muerte.
- Disminución de la respuesta homeostática
- Universal y Único
- Proceso gradual y adaptativo.
- Natural
- Modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas.

## Envejecimiento Activo

Es el proceso de optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

### Beneficios del envejecimiento activo:

- Mejora de la salud física y mental.
- Aumento de la esperanza de vida con salud.
- Mayor calidad de vida y bienestar.
- Mayor independencia y autonomía.
- Mayor participación social y sentido de pertenencia.

## Clasificación de Alan Walker

- Contribuir al bienestar individual, familiar comunitario y social.
- Participar en la medida que lo permitan las condiciones físicas, psicológicas y sociales de cada persona (incluidas las que son frágiles y dependientes).
- Prevenir enfermedad, discapacidad, dependencia y pérdida de habilidades.
- Mantener y fortalecer la solidaridad intergeneracional.
- El derecho a la protección social, educación y capacitación a lo largo de la vida implica la obligación de aprovecharlo para ejercer de manera más eficiente el envejecimiento activo.
- Empoderamiento en el envejecimiento activo implica adquirir conocimiento para asumir la responsabilidad del rol social de viejo activo.
- Considerar los elementos locales y la diversidad cultural en el concepto de envejecimiento activo.

## Tipos de edades

**Edad crinológica:** Se fundamenta únicamente en el paso del tiempo. Es la edad de una persona expresada en años.

**Edad biológica:** Se refiere a las modificaciones que experimenta el organismo y que se presenta, generalmente con el paso de los años.

**Edad psicológica:** Se refiere a como se comportan y se sienten las personas.

## Teorías del envejecimiento

En la década de 1990 habían más de 200 teorías, el investigador Denham Harman junto con sus colaboradores dividieron en 2 grandes bloques estas teorías para una mejor comprensión.

## Teorías del envejecimiento

Indica que el envejecimiento es resultado de consecuencias de alteraciones que ocurren de forma aleatoria y se acumulan a lo largo del tiempo.

## Teorías No Estocásticas

La que supone que el envejecimiento está predeterminado y que propone que el envejecimiento es la continuación del proceso del desarrollo y corresponde a la última etapa dentro de una secuencia de eventos codificados en el genoma ( los genes).

### Conceptos claves de la teorías estocásticas

- Alteraciones aleatorias
- Acumulación de daños
- Factores ambientales
- Errores celulares

### Conceptos claves de la teorías no estocásticas

- Proceso programado
- Consecuencia inevitable de la evolución
- Eventos codificados en el genoma
- Reloj celular

# Referencias bibliográficas

<https://www.gob.mx/inger/articulos/la-demografia-en-el-estudio-del-envejecimiento>

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-envejecimiento-activo-favorece-la-calidad-de-vida-de-las-personas-adultas-mayores>