

Unidad 1. Proceso de envejecimiento

1.1 Cambios inherentes al envejecimiento

Se desconoce el motivo por el que las personas experimentan cambios a medida que envejecen, es por ello que han surgido muchas teorías para dar una explicación a este proceso. La mayoría de los investigadores creen que se produce por un proceso acumulativo de interacciones entre las distintas influencias (herencia, el ambiente, las características culturales, la dieta, el ejercicio, las enfermedades previas y muchos otros factores) a lo largo de la vida.

Los cambios y alteraciones que se producen durante el envejecimiento no son lineales ni uniformes, se presentan en algún intervalo indeterminado de la madurez y su progresión es diferente en cada persona. Así, la edad cronológica y la edad fisiológica pueden no coincidir, y existen adultos mayores con la misma edad, que gozan de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, mientras que otros son frágiles y necesitan ayuda considerable.



1.1.1 Cambios morfológicos y fisiológicos

El envejecimiento implica una serie de cambios morfológicos y fisiológicos en todos los tejidos. Los cambios asociados al envejecimiento son múltiples, y su análisis completo pudiera terminar en una lista interminable. Por esta razón, se mencionan solo algunos sistemas cuyos cambios asociados al envejecimiento parecen de alta relevancia, tanto por la elevada prevalencia de sus alteraciones, como por las consecuencias funcionales que ellas tienen.

- Envejecimiento renal
- Envejecimiento cardiovascular
- Envejecimiento cerebral
- Envejecimiento musculo esquelético
- Envejecimiento del metabolismo de la glucosa

Con el paso del tiempo, los cambios más evidentes son los cambios morfológicos o anatómicos.

Mayor delgadez y pérdida de estatura: La pérdida de estatura está relacionada con los cambios por el envejecimiento en los huesos, los músculos y las articulaciones. Las personas suelen perder alrededor de media pulgada (casi 1 centímetro) cada 10 años después de los 40 años. La pérdida de estatura es aún más rápida después de los 70 años. Se puede perder un total de 1 a 3 pulgadas (2.5 a 7.5 centímetros) de estatura a medida que se envejece.



El vientre se torna redondeado.

Las piernas y los brazos son más frágiles.

Piel: La dermis se adelgaza y baja la irrigación. Disminuye la elasticidad y aumenta la laxitud, lo que hace más profundas las líneas de expresión (arrugas).

Disminuye la velocidad de crecimiento de uñas

Disminuye la velocidad de crecimiento de pelo y aparecen las canas.

Aparece vello facial en mujeres y el vello nasal en hombres.

Visión: El cristalino del ojo pierde transparencia, formando la catarata que genera pérdida de visión. En esta etapa de la vida aparecen también muchos casos de hipertensión y de diabetes que pueden generar retinopatías o glaucoma. Otra patología es la sequedad ocular. La pérdida de tonificación muscular puede ocasionar problemas en los párpados que dificultan la visión.



Audición: La pérdida de audición es una disminución pronta o gradual de la capacidad para oír. Es uno de los problemas de salud más comunes que afecta a las y los individuos de edad avanzada. Aproximadamente una de cada tres personas de 65 a 74 años tiene algún nivel de pérdida de audición. Casi la mitad de las personas mayores de 75 años tienen dificultad para oír. Cuando se tienen problemas de audición, puede ser difícil entender y seguir los consejos del médico, responder a las advertencias y oír los timbres

y las alarmas. También puede ser difícil disfrutar de las conversaciones con amigos y familia. Todo esto puede ser frustrante, vergonzoso e incluso peligroso.

Respiratorio: Durante el proceso de envejecimiento los pulmones comienzan a perder parte del tejido. El número de alvéolos disminuye al igual que el de capilares. Se observa también una disminución de la elasticidad, en parte debida a la pérdida de la elastina en el tejido pulmonar. La calcificación de las articulaciones costos-externales rigidiza el tórax, lo cual, junto con disminución de la musculatura intercostal, produce menos eficiencia respiratoria.

Gastro intestinal: En las personas mayores de 70 años se ve reducida la cantidad de saliva, más aún cuando aparecen patologías asociadas que la propician. La sensación del gusto disminuye por pérdida de las papilas gustativas. Es frecuente observar en los ancianos una mala dentición, las encías se atrofian y se expone el cemento de los dientes, apareciendo caries y pérdida de piezas. Los cambios musculares del esófago alteran la deglución, y hay más reflujo de contenido gástrico hacia el esófago.

1.1.2 Cambios psicológicos

Con el paso de los años se va produciendo un envejecimiento en las capacidades intelectuales. En la vejez hay una pérdida de la capacidad para resolver problemas, esta se acompaña de falta de espontaneidad en los procesos de pensamiento. La capacidad de lenguaje y de expresión suelen estar alteradas. La creatividad y capacidad imaginativas se conservan. Existen alteraciones en la memoria y suelen padecer de amnesia focalizada en el tiempo.



Los cambios emocionales afectan a lo largo de toda la vida. En el caso del desarrollo de la o el adulto mayor, no es una excepción. De acuerdo con estudios psicológicos y sociológicos, el adulto mayor sufre una alteración en su autoestima y su entusiasmo debido principalmente a los siguientes factores:

- Deterioro físico y biológico. Por ejemplo, el debilitamiento o la pérdida total de las capacidades visuales, motrices y auditivas que pueden degenerar en la pérdida de la autonomía.

- Paso de persona laboral a persona jubilada. Éste es uno de los hechos más comunes que suelen contribuir a disminuir la autoestima del adulto mayor, pues cuando se jubila y comienza a sentirse improductivo deja de tener una actividad que lo obligue a mantener una vida activa; por ello, es usual que, cuando han dejado de trabajar, permanezcan aislados en su hogar por largos periodos.
- Abandono de hijos. El adulto mayor se siente abandonado cuando los hijos deciden independizarse del lazo paterno o materno, ya sea para formar una familia o para generar un espacio de convivencia propio.

Además de estos factores existen otros que pueden afectar su estado de ánimo, como pueden ser: muerte de seres queridos, indiferencia por la vida, miedo a la cercanía de la muerte, etc. Todos estos afectan el ánimo de las y los adultos mayores y pueden provocar que se retraigan y se aíslen.

1.1.3 Cambios sociales

Conforme las personas envejecen, tienden a pasar menos tiempo con otros. Con frecuencia, el trabajo es una fuente propicia de contacto social; por tanto, los que llevan mucho tiempo de jubilados tienen menos contactos sociales que los jubilados más recientes o quienes continúan trabajando. Para algunos adultos mayores, las enfermedades hacen más difícil salir y ver a otras personas. Los estudios también muestran que las y los adultos de edad avanzada con frecuencia pasan por alto oportunidades para aumentar el contacto social y es más probable que, a diferencia de los adultos más jóvenes, se sientan satisfechos con grupos sociales más pequeños. Sin embargo, el contacto social que las y los adultos de edad avanzada sí mantienen, es más importante para su bienestar que nunca antes.



Aunque es posible que las personas adultas mayores establezcan menos relaciones cercanas que las personas más jóvenes, tienden a sentirse bien con las que tienen. Gran parte de la vida de las personas de edad avanzada está enriquecida por la presencia de amistades de mucho tiempo y miembros de la familia.



Aunque es posible que las y los adultos mayores vean a las personas con menos frecuencia, las relaciones personales continúan siendo relevantes, quizás incluso más que antes.

Las relaciones con los miembros de la familia continúan siendo importantes a una edad muy avanzada. Entre estas relaciones se encuentran los lazos con la familia en la que uno crece (con padres, hermanos y hermanas) y con las nuevas familias que las y los hijos construyen cuando son mayores.



Aunque la mayoría de las y los adultos mayores se encuentran físicamente en buenas condiciones, vigorosos e independientes, algunos buscan la ayuda de sus hijos para tomar decisiones e incluso pueden depender de ellos para las tareas diarias y apoyo financiero.

El equilibrio de la ayuda mutua que fluye entre los padres y sus hijos adultos tiende a cambiar conforme los padres envejecen, cuando los hijos proporcionan una mayor cantidad de apoyo. Sin embargo, incluso ahí, las personas de edad avanzada realizan importantes aportaciones al bienestar familiar, por ejemplo, a través de labores domésticas y cuidado de los niños.