



Liceo José Victorino Lastarria
Rancagua
"Formando Técnicos para el mañana"
Unidad Técnico-Pedagógica



GUÍA DE TRABAJO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR PARA EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR. -

Docente: Paulina Navarrete A.

Nivel: Cuarto medio Atención adulto mayor

Fecha: Semana del 06 al 09 de abril de 2020

OA Conocer definición y características sobre envejecimiento.

OBJETIVO DE LA CLASE: Identificar característica sobre el envejecimiento.

ACTIVIDAD: Lea el siguiente texto sobre las características del envejecimiento. Luego de comprender el texto, responda las preguntas y envíe al siguiente correo: profesorapaulina.navarrete@gmail.com

ENVEJECIMIENTO.

El envejecimiento según "Harman", podría definirse como la acumulación progresiva de cambios en el tiempo que son responsables del aumento de la probabilidad de enfermar y de morir del individuo.

Es inevitable y cada organismo posee un tiempo de vida definido. La piel de todas las personas envejece fisiológicamente del mismo modo, pero la velocidad con que sucede a unos y a otros es distinta.

Existen dos tipos distintos de edad:

- a. Edad Legal: También llamada sideral, es la edad que se inicia el día de nuestro nacimiento, cuyo paso está medido por el transcurrir de los astros y calculado en función del tiempo físico, tal y como lo reflejan los relojes.
- b. Edad Real: Viene marcada por el ritmo de la reproducción celular, es la edad de nuestro organismo.

Podemos encontrar, pues, dos personas que tengan la misma edad legal y que, no obstante, tengan una edad real o fisiológica claramente distinta. Esta diferencia es el resultado de la suma de una serie de factores que son propios de cada persona, factores internos y factores externos.

- i. *Factores Internos:* Herencia. Las alteraciones al interior del organismo. El estado anímico. El temperamento.
- ii. *Factores Externos:* La alimentación. El estrés. Factores Químicos Tóxicos Inhalados. Factores Químicos Tóxicos Absorbidos. Factores Biológicos



Liceo José Victorino Lastarria
Rancagua
"Formando Técnicos para el mañana"
Unidad Técnico-Pedagógica



TIPOS DE ENVEJECIMIENTOS

- **Envejecimiento Normal:** Es un organismo que no presenta patología, aunque no padecen enfermedad, presentan un alto riesgo de padecerla. El funcionamiento físico y cognitivo puede presentar alteraciones (aunque no patológicas) Existe un máximo funcionamiento tanto físico, cognitivo y social.
- **Envejecimiento Patológico:** Se caracteriza por la enfermedad y la incapacidad – discapacidad.
- **Envejecimiento con Éxito:** Importancia de la prevención (Rowe y Kahn, 1997). Evita enfermedad, discapacidad. Existe un levantamiento de un elevado funcionamiento físico y cognitivo, así como la participación constante en actividades sociales y productivas (remuneradas), con el propósito de prevenir la dependencia.
- **Envejecimiento Cronológico:** Está determinado genéticamente, por ejemplo: existen mujeres con una piel más proclive al envejecimiento que otras. De ahí que encontremos mujeres que aparentan menos edad y otras que son más jóvenes de lo que delata su piel. Los efectos más claros del crono envejecimiento son la flacidez, la pérdida de luminosidad y arrugas muy marcadas. Está evolución en la piel es inevitable, es el ciclo normal de la vida: nacer, crecer, envejecer.
- **Envejecimiento Biológico:** Potencia de vida de una persona respecto a su estado físico, observándose cambios a lo largo de la vida: desarrollo, meseta, declive. Es diferencial: No todas las personas envejecen o cambian físicamente al mismo ritmo, influyendo el entrenamiento y el cuidado pueden llevar a que las personas de más edad estén físicamente mejor que otras más jóvenes. Eso conlleva a tener una mejor salud: persona mayor– joven y con ello variabilidad.

CAMBIOS EN LAS PERSONAS

Es la acción o transición de un estado inicial a otro diferente, según se refiera a un individuo, objeto o situación. Existen varios tipos de cambios en las personas mayores, definiremos algunos conceptos:



Liceo José Victorino Lastarria
Rancagua
"Formando Técnicos para el mañana"
Unidad Técnico-Pedagógica



Cambios físicos

Con el paso de los años se va produciendo un envejecimiento en el organismo lo que trae consigo cambios morfológicos cardiovasculares, cambios patológicos estructurales del aparato respiratorio, muscular, óseo, digestivo, genito-urinario, cambios en la boca y dientes, cambios en los órganos sensoriales tales como disminución de la agudeza visual y pérdida auditiva, la piel denota enrojecimiento, se acompaña frecuentemente de una mayor lentitud en la capacidad psicomotriz y de una disminución en los mecanismos termorreguladores del adulto mayor, todo ello puede suponer un riesgo para la salud del individuo.

Cambios psíquicos

- Con el paso de los años se va produciendo un envejecimiento en las *capacidades intelectuales*.

A partir de los 30 años se inicia un declive de las capacidades intelectuales que se va acelerando con la vejez. 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.

- *El carácter y personalidad* no suelen alterarse, a menos que se produzcan alteraciones patológicas. La capacidad de adaptación suele estar disminuida por el miedo ante situaciones desconocidas.

Cambios sociales

En la vejez hay un cambio de Rol individual, el mismo se presenta o se plantea desde tres dimensiones:

El anciano como individuo. Los individuos en su última etapa de vida se hacen patente la conciencia de que la muerte está cerca. La actitud frente la muerte cambia con la edad. Uno de los aspectos del desarrollo del individuo es la aceptación de la realidad de la muerte. Esta es vivida por los ancianos como liberación, como el final de una vida de lucha, preocupaciones y problemas, para otros es una alternativa mejor aceptada que el posible deterioro o la enfermedad. Otros ancianos rechazan el hecho de morir y suelen rodearse de temor y angustia.

El adulto mayor como integrante del grupo familiar. Las relaciones del adulto mayor con la familia cambian, porque suelen convivir con sus nietos e hijos. Las etapas de relación con sus hijos y nietos pasan por distintas etapas. La primera etapa cuando el adulto mayor es independiente y ayuda a los hijos y actúa de recadero. La segunda etapa cuando aparecen problemas de salud, las relaciones se invierten, y la familia suele plantearse el ingreso del adulto mayor



Liceo José Victorino Lastarria
Rancagua
"Formando Técnicos para el mañana"
Unidad Técnico-Pedagógica



en

una

residencia.

El anciano como persona capaz de afrontar las pérdidas. La adultez mayor es una etapa caracterizada por las pérdidas (facultades físicas, psíquicas, económicas, rol, afectivas, etc.) Las pérdidas afectivas caracterizadas por la muerte de un cónyuge o un amigo van acompañadas por gran tensión emocional y sentimiento de soledad. El sentimiento de soledad es difícil de superar.

Cambio de rol en la comunidad

La sociedad valora sólo al hombre activo, que es aquel que es capaz de trabajar y generar riquezas. *El adulto mayor suele estar jubilado y es una persona no activa*, pero tiene más posibilidades de aportar sus conocimientos y realizar nuevas tareas comunitarias. Su papel gira alrededor de dos grandes actividades: la actividad laboral y las tareas comunitarias, tales como asociaciones, sindicatos, grupos políticos. No debemos olvidar que el hecho de envejecer modifica el rol que se ha desarrollado, pero no el individual.

Cambio de rol laboral

El gran cambio es la jubilación del individuo, pero el anciano debe de tomar alternativas para evitar al máximo sus consecuencias negativas.

La jubilación es la situación de una persona que tras haber cumplido una determinada edad y haber desarrollado durante un considerable número de años una actividad laboral, cesa en su oficio y tiene derecho a una pensión.

El cambio en las costumbres laborales que llega con la jubilación tiene sus consecuencias, la adaptación es difícil porque la vida y sus valores están orientados en torno al trabajo y la actividad.

Las relaciones sociales disminuyen al dejar el ambiente laboral y los recursos económicos disminuyen.

El adulto mayor deberá prepararse antes de la jubilación, debe conocer las consecuencias de la jubilación para prevenir sus efectos negativos: Será necesario en algunos casos buscar aficiones supletorias para que la jubilación en vez de suponer un desmejoramiento en la calidad de vida, por el contrario suponga un incremento de la misma.

RESPONDAMOS EL TEXTO LEÍDO

RESPONDA:

1. ¿Cuáles son las características del envejecimiento?
2. ¿Cuáles son los factores que influyen en el envejecimiento? Nómbralos
3. ¿Cuál es el hito, hecho o suceso que marca la adultez mayor?
4. Dé un ejemplo de cada tipo de envejecimiento
5. ¿Por qué los cambios son importantes en las personas mayores?



OBSERVACIÓN:

1. A partir de la imagen principal. Identifique las características físicas del adulto mayor



2. Ahora reconozca los cambios en el adulto mayor



Bibliografía

https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2017_presentaciones/presentacion_02052017/LA-GERONTOLOGIA-SOCIAL-HISTORIA-CONCEPTOS-APLICACIONES.pdf

<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfermeria/Dic2003/2753>