



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de personas mayores

Cambios asociados al envejecimiento

Cada órgano del cuerpo tiene más capacidad física de la que necesita para sobrevivir. A medida que una persona envejece, sus órganos pierden poco a poco esta habilidad adicional. Estos cambios ocurren gradualmente, y normalmente no causan ningún síntoma. Sin embargo, estos cambios pueden ser la causa de que el cuerpo no se pueda recuperar fácilmente de factores estresantes, tales como el calor extremo, las enfermedades o las lesiones.

Por ejemplo, la mayoría de los adultos mayores son más propensos a recalentarse durante un día soleado. Los adultos mayores sudan menos, por lo cual sus cuerpos no pueden enfriarse correctamente. Los riñones también ayudan a que la persona esté a salvo cuando hace calor, al producir orina más concentrada para que el cuerpo pueda tener el nivel de agua apropiado. En el caso de los adultos mayores, los riñones no funcionan tan bien. Esto quiere decir que cuando hace calor, los adultos mayores necesitan tomar bastante agua, usar prendas de ropa que sean frescas, y no pasar tanto tiempo afuera.

Cada persona se enfrenta a distintos cambios y retos a medida que envejece. Por ejemplo, una persona puede que tenga dificultad al respirar en zonas altas. Otra puede que tenga dificultad para sentirse cómoda durante un día caluroso. O puede que otra se dé cuenta que le toma más tiempo correr una maratón que cuando era más joven.

En la parte de abajo encontrará varios cambios corporales comunes en los adultos mayores.

Cambios en la piel: La piel se adelgaza, se seca, se pone arrugada y es más frágil. No fumar y proteger la piel del sol puede prevenir estos problemas.

Cambios en los huesos: Al envejecer se produce pérdida de hueso. Cuando la pérdida es grave se llama osteoporosis.

Cambios en los músculos: La masa muscular empieza a reducirse a partir de los 30 años de edad. La única manera de disminuir la pérdida de músculo es hacer ejercicio — especialmente, entrenamiento físico. La pérdida de hueso y de músculo puede hacer que disminuya la estatura de una persona.

Cambios en la vista: Algunos de los cambios en la vista no los causan las enfermedades. Por ejemplo, puede que sea difícil enfocar la vista, especialmente de cerca. También, puede que sea difícil distinguir los colores, ver en la oscuridad o juzgar la profundidad de campo. Las gafas recetadas por el oculista pueden ser una solución, y la mayoría de los adultos mayores las usan.

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

Cambios en la audición: Aproximadamente la mitad de las personas mayores de 65 años de edad tienen cierto nivel de pérdida auditiva. No poder escuchar una conversación en un ambiente ruidoso suele ser una de las primeras señales. También, puede que sea difícil escuchar sonidos agudos y sonidos suaves, tales como las voces de mujeres y de niños. Las prótesis aditivas pueden ayudar. Hablar cara a cara en lugares silenciosos facilita la escucha para las personas mayores.

Cambios en el gusto y en el olfato: El gusto y el olfato pueden debilitarse al envejecer. Esto hace que los alimentos no tengan buen sabor, y consecuentemente, hace que los adultos mayores usen mucha sal y azúcar, o simplemente que no coman lo suficiente. La pérdida del olfato también puede ser peligrosa. Hace que sea más difícil oler una fuga de gas, el humo de un incendio o comida que está en mal estado.

Cambios en el sistema digestivo: Algunos adultos mayores digieren la comida más lentamente, y no necesitan usar el baño tan seguido como cuando eran jóvenes. Esto puede causar estreñimiento. Mantenerse activo, tener una dieta rica en fibra y beber agua puede aliviar estos problemas.

Cambios en la vejiga: Algunas personas comienzan a notar que tienen la urgencia de orinar más frecuentemente, o que no pueden controlar el escape de orina cuando tosen, estornudan o se ríen.

Cambios en el cerebro y en los nervios: Algunos adultos mayores notan que les toma más tiempo poder reaccionar. Esto puede dificultar la habilidad de conducir, y hacer que la persona se caiga con más facilidad. También puede ocasionar dificultad al intentar recordar ciertas cosas, como el nombre de una persona que no conocen muy bien. Sin embargo, la mayoría de los adultos mayores que son saludables no pierden las habilidades y conocimientos que usan regularmente. Finalmente, muchos de los adultos mayores resuelven problemas difíciles de la vida cotidiana con más facilidad, gracias a que su experiencia les los hace más sabios.

Cambios en el sistema inmunológico: Los adultos mayores no se resfrían tan a menudo. Esto se debe a que ya han tenido bastantes resfriados a lo largo de sus vidas, y sus sistemas inmunológicos ya saben cómo combatir la mayoría de estos. Pero algunas infecciones son más comunes en los adultos mayores, tal y como el (herpes zóster) más conocido como ‘culebrilla’, y la gripe. Puede que a los adultos mayores les cueste más tiempo recuperarse. Por eso es importante que los adultos mayores estén al día con todas sus vacunas para así prevenir enfermedades.

Recuerde: ¡El envejecimiento es un proceso, no una enfermedad!

CONSEJOS BREVES

- Todos pasan por cambios, pero es diferente en cada persona.
- Durante el envejecimiento, poco a poco ocurren cambios normales a medida del tiempo.
- Una buena nutrición y el ejercicio pueden hacer que algunos de los cambios del envejecimiento progresen más lento.

Escrito por: C. Bree Johnston, MD, MPH, FACP

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores

Editado por un equipo interprofesional del Center on Aging de la Universidad de Arizona