

# ENFERMERÍA DEL ENVEJECIMIENTO

## BLOQUE I: ANCIANO SANO.

### Seminario 1: En los límites de la realidad.



Durante este seminario hemos visto la película “En los límites de la realidad”. Tras la película hicimos una crítica sobre los aspectos más relevantes, anotamos ideas y frases que nos llamaron la atención y después las discutimos en grupo.

En la película, se puede ver a un grupo de ancianos que viven en una residencia viven, muy a su pesar, con recuerdos de su vida cuando eran más jóvenes, experiencias, Hobbies y gustos. El corto nos muestra cómo un anciano, llamado Bloom, llega a la residencia y hablando con ellos los contagia de alegría y les hace ver que no importa la edad que se tenga, que pueden jugar e ilusionarse como cuando eran pequeños.

Les hace ver, con un juego, que aunque ya no tengan la fuerza física de antes, no pueden abandonar sus ilusiones, sus sueños, sus inquietudes. Bloom insiste en que no pueden dejar de hacer cosas porque alguien les diga “las normas ya estás mayor para eso”.

**“No se deja de jugar porque se es viejo, sino que se es viejo porque se deja de jugar”.**

**Bernard Shaw**

Una vez finalizado el Films y recoger toda la información, es cuando surge el debate. Después del seminario 1, he adquirido perspectiva de la vida del anciano. Siempre me ha gustado el trato con las personas mayores; creo que por medio de estas personas podemos aprender , mucho pues ya tienen experiencias vividas.

Como dice mi abuela el juego sigue siendo el mismo solo cambian los jugadores.

Hay que ser consciente de que todos vamos a pasar por ese ciclo de la vida y que la vejez trae consigo unos cambios y unas adaptaciones, pero como cualquier otra etapa de la vida. No se es un inútil para la familia, ni un lastre para la sociedad.

Quizás este equivocado pero pienso que esta etapa de la vida es cuando podamos hacer cosas y disfrutar de una jubilación más que merecida.

Creo que la sociedad debería implicarse más con este tipo de personas y que no es solo medicamentos, comida, aseo, etc. Hay que devolverles la ilusión, la esperanza y demostrarle que aún quedan cosas por hacer.

Tengo que decir que después de ver el video he comprendido, que hay muchas personas que necesitan estar en una residencia, ya que en su casa no puede recibir los cuidados necesarios.

Gracias a las residencias de personas mayores y sus cuidadores podrán cubrir todas sus necesidades, además de no estar solos pueden conservar su dignidad y llegar con calidad de vida hasta el final.

Las teorías del envejecimiento ofrecen explicaciones de las causas y efectos de este proceso, que es similar en los distintos niveles de organización biológica (tisular, celular y molecular) tanto en el hombre como en cualquier otro animal multicelular. Dada la gran complejidad de los cambios que tienen lugar en el envejecimiento, no puede sorprender que se hayan propuesto numerosas teorías para explicar el dónde, el cómo y el porqué de estos cambios entre los que destacan los siguientes: descenso progresivo de los valores máximos de rendimiento fisiológico, disminución del número de células que se encuentran en los epitelios germinales y cambios atróficos o apoptosis de las células diferenciadas, acompañados en el ámbito subcelular por un descenso del número de ribosomas y mitocondrias y una acumulación del pigmento del envejecimiento, etc.

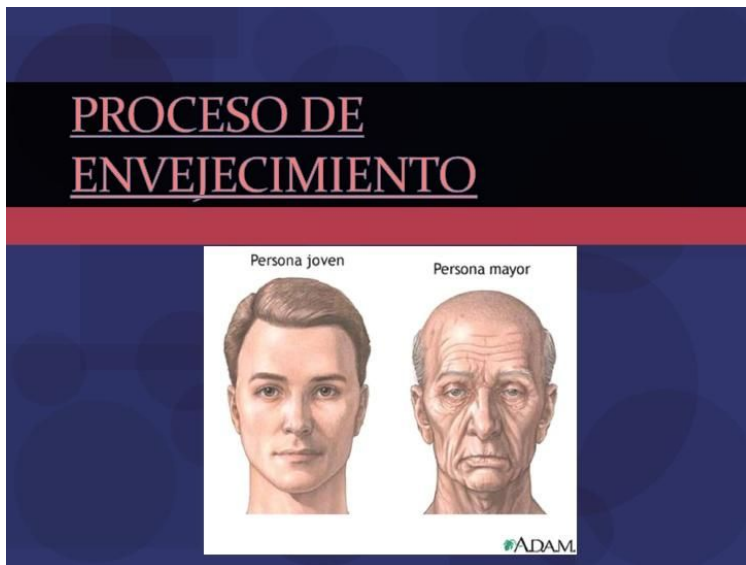
A continuación dejo el enlace de un artículo científico que me ha llamado la atención:

<https://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD006221/full/es?highlightAbstract=envejecimient%7Cwithdrawn%7Cenvejecimiento>

<https://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011022.pub2/full/es?highlightAbstract=envejecimient%7Cwithdrawn%7Cenvejecimiento>

<https://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD007769.pub2/full/es?highlightAbstract=envejecimient%7Cwithdrawn%7Cenvejecimiento>

## Seminario 2: Proceso envejecimiento.



En este seminario hemos visto el documental, “El paso del tiempo en el cuerpo humano”, en el que hemos podido apreciar el proceso de envejecimiento con los cambios funcionales y estructurales que se dan en la persona mayor, así como la relación con la teoría del envejecimiento.

Por medio del documental que nos has puesto Concha, he podido tener una visión del envejecimiento sano, concepto que no suele estar muy claro en la sociedad ya que tomamos el término envejecimiento como sinónimo de enfermedad. Por esto, se tiene la idea generalizada de que cualquiera de los procesos naturales que se producen en esta etapa significa un padecimiento de la persona. Toda la sociedad debería saber diferenciar estos conceptos.

Para mí como futuro enfermero, considero que es de vital importancia manejar estos conceptos, ya que serán en un futuro profesional muy importante a la hora de realizar diagnósticos y planificar los cuidados.

NIVELES DE PREVENCION			
	PRIMARIA	SECUNDARIA	TERCIARIA
Concepto	Medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad, mediante el control de los agentes causales y factores de riesgo.	Medidas orientadas a retardar o detener el progreso de una enfermedad o problema de salud	Medidas orientadas a evitar, retardar o reducir las secuelas de una enfermedad o problema de salud.
Objetivo	Disminuir la incidencia de las enfermedades. Mantener y mejorar la salud.	Reducir la prevalencia de la enfermedad Atender, limitar y controlar la enfermedad Evitar la muerte.	Mejorar la calidad de vida de las personas enfermas. Refuncionalizar Vitalizar
Actividades	<b>Promoción de la salud:</b> educación para la salud, saneamiento ambiental, control de crecimiento y desarrollo, etc.  <b>Protección específica:</b> Inmunizaciones, ejercicio adecuado, aseo personal	<b>Diagnostico precoz y oportuno</b> <b>tratamiento:</b> Acciones de detección, control de pacientes con riesgo, control del tratamiento.  <b>Limitación del daño:</b> prevención de secuelas.	<b>Rehabilitación:</b> Recuperación máxima de la funcionalidad, terapia ocupacional en el hogar y hospital, cambio psicosocial del incapacitado, protección estatal del discapacitado.

**-Anciano sano:** Son personas que desde el final de la edad adulta y en el transcurrir de la vejez, mantienen su independencia y por lo tanto son capaces de satisfacer sus necesidades básicas a pesar de las limitaciones propia de la edad.

Estos cambios se pueden analizar desde 3 perspectivas:

- Cambios biológicos y fisiológicos (ser viejo)
- Cambios psicológicos (sentirse viejo)
- Cambios sociales (ser considerado viejo)

Como se puede apreciar hay cambios naturales y normales en esta etapa de la vida, al igual que la infancia, la adolescencia y la edad adulta tienen una serie de características.

Entre estos problemas que surgen con la edad podemos encontrar:

- Modificaciones anatómicas:

Cardiovascular, pérdida de visión (presbicia), hormonas, osteoporosis, fuerza muscular, etc.

- Modificaciones en las funciones cognitivas:

Inteligencia, memoria, resolución de problemas, creatividad.

- Modificaciones en la efectividad:

Motivación, personalidad.

- Modificaciones a nivel celular:

Retraso en división, diferenciación y crecimiento celular.

Disminución gradual del número total de células.

- Modificaciones cambios psicológicos: Capacidades intelectuales.

Por último, la enfermedad en el envejecimiento está descrita por aquellas personas que debido a tener una edad muy avanzada, a factores de tipo social o de pérdida de salud, tienen un elevado riesgo de perder su autonomía, de sufrir complicaciones en su estado de salud, de morir o de ingresar en una institución si no reciben la ayuda adecuada y también aquellas que tienen dificultades para satisfacer sus necesidades o padecen enfermedades que comportan pérdidas de autonomía funcional y cuya situación está condicionada por factores psíquicos y/o sociales.

A continuación dejo el enlace de un artículo científico que me ha llamado la atención:

<https://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009493.pub2/full/es?highlightAbstract=envejecimient%7Cwithdrawn%7Cenvejecimiento>

<https://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004958.pub2/full/es?highlightAbstract=envejecimient%7Cwithdrawn%7Cenvejecimiento>

#### Seminario 4: Mantenimiento de la salud.



En este seminario realizamos un pretest del mantenimiento para obtener un envejecimiento saludable.

Acto seguido vimos los principales problemas de salud de las personas mayores, así como actividades y estrategias de prevención que proporcionan un envejecimiento saludable.

Con el paso del tiempo empieza a aparecer cambios y algunos de estos afectan a nuestra salud y estado de ánimo. Sin embargo, esto se puede prevenir mediante una serie de hábitos saludables, pudiendo así disfrutar de un envejecimiento óptimo.



<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-alimentacion-especial-ancianos-nutricion-completa-13028925?referer=buscador>

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-nutricion-tercera-edad-X0213932414617366?referer=buscador>

Como hemos podido aprender en los otros seminarios, el envejecimiento no es sinónimo de enfermedad. Es una etapa más del ciclo de la vida, la cual va acompañada de una serie de cambios y características.

Como parte de esos cambios, se va perdiendo audición, vista cansada, cataratas, osteoporosis, colesterol, incontinencia urinaria, problemas cardiovasculares, alopecia, pérdidas de memoria, etc. También a nivel emocional nos podemos encontrar ansiedad y depresión, quizás fruto de lo que la sociedad considera que es llegar a ser anciano, se cree que es una carga.

A continuación, vamos a ver un video sobre las recomendaciones para llevar un envejecimiento saludable.

Adjunto enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=EKIQkoGv-kc>

-Plataforma de envejecimiento saludable. Consejería de salud y familias.

Adjunto enlace:

<https://www.enbuenaedad.es/>