



UAEM

FACULTAD DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA

UNIDAD DE APRENDIZAJE: GERONTOLOGÍA

UNIDAD DE COMPETENCIA: I INTRODUCCIÓN A LA GERONTOLOGÍA

TEMA: 1 CONCEPTOS

MTRA. LIVIA QUIROZ BENHUMEA

GUIÓN EXPLICATIVO

DIPOSITIVA	EXPLICACIÓN
1	La unidad temática número 1, del programa de Gerontología, indica el análisis de los conceptos introductorios, así como la descripción de términos relacionados con el envejecimiento.
2	Iniciaremos la clase comentando lo que saben acerca del término Geriatria. Qué es para ustedes???, Qué saben de esta área del saber???
3	<p>El profesor pensaba que la vejez se podía retrasar por procedimientos científicos en sus estudios.</p> <p>Nascher acuño la palabra geriatria: escribió que "la senilidad es un período distinto de la vida, una entidad fisiológica tanto así como el período de la infancia."</p> <p>Marjory Warren fue la impulsora de la valoración geriátrica integral de los ancianos.</p> <p>A partir de Manuel Payno, el primer curso de Especialización en Geriatria en México tuvo lugar en 1986, en el Hospital Regional "Lic. Adolfo López Mateos" (ISSSTE). En 1993, se recibió a la primera generación de residentes de la especialidad de Geriatria.</p>
4	Vejez es el estado natural de la persona que ha llegado a una edad avanzada. Entonces la geriatria esta ddedicada al anciano que se ocupa no sólo del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades agudas y crónicas, sino también de su recuperación funcional y su reinserción en la comunidad. Aquí la prioridad es el bienestar integral para así tender las necesidades de salud del adulto mayor, su familia y su entorno en el que se desenvuelve.
5	La ley de derechos de las personas adultas mayores establece que la personas adultas mayores son aquellas que cuenten con sesenta años o más de edad, también cita la definición de geriatria junto con derechos entre ellos el trato justo que merece cada una de estas personas en condiciones de acceso a la atención médica para el bienestar de las personas adultas mayores, sin distinción por sexo, situación económica, identidad étnica, fenotipo, credo, religión etnia o cualquier otra circunstancia.
6	La OMS establece que las personas adultas mayores deben de gozar tanto de una buena salud como de una atención médica, por otro lado la OMS trata de cambiar los estereotipos que se tienen hacia las personas adultas mayores pues en muchas sociedades tradicionales, las personas de edad son respetadas como «nuestros mayores». Pero en otras, las mujeres y los hombres de edad pueden

	ser menos respetadas ya que el envejecimiento forma parte del ciclo vital.
7	La salud de los ancianos depende esencialmente de su estado de salud; los cuidados de la salud a lo largo de toda la vida, son de importancia primordial. Estos cuidados deben comprender la higiene preventiva, la nutrición, el ejercicio entre otros para mantener el equilibrio de sus esferas: psicológica, biológica, social y espiritual. El anciano sano también tiene alteraciones funcionales y morfológicas en todos los órganos y tejidos, pero como consecuencia del proceso de envejecimiento, no se tratan estrictamente de afecciones patológicas o anormales y aquí es donde interviene la prevención de complicaciones.
8	La vejez es un tanto complicada porque incluye problemas para los cuidadores, la sociedad y para la misma persona.
9	Revisar ahora e término Gerontología
10	Históricamente, la gerontología es una joven disciplina que se ha desarrollado, prácticamente, en la segunda mitad del siglo XX. Quetelet es el primero que expresa claramente la importancia del establecimiento de los principios que rigen el proceso a través del cual el ser humano nace, crece y muere. Francis Galton influido por Quetelet trabaja en las diferencias individuales sobre características físicas, sensoriales y motrices, datos que presenta en su obra. (Estudio sobre las facultades humanas y su desarrollo). Hall trata de contribuir a la comprensión de la naturaleza y las funciones de la vejez, ayudando al establecimiento de la ciencia de la gerontología. Cowdry incorpora aspectos psicológicos y sociales que intervienen en el envejecimiento.
11	Estudia los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento humano y sus causas y consecuencias y contribuye a mejorar el tratamiento social que se da a los problemas que implica el envejecimiento y que afectan a las personas de la tercera edad.
12	La gerontología solo se encarga de estudiar los diversos aspectos de la vejez y el envejecimiento.
13	Entre algunas de los aspectos que estudia deterioro de las funciones cognitivas con la edad puede ir desde el déficit ligero de la memoria declarativa, que se manifiesta a través de las llamadas “quejas de memoria”, hasta la demencia.
14	En la actualidad la gerontología la cual es una ciencia que estudia los cambios fisiopatológicos que ocurren durante la vejez ha tomado vital importancia en la sociedad pues está más pendiente y preocupados por los servicios que se les brindan o destinan a las personas adultas mayores en cuanto a los programas de salud y nutrición, en cómo se les apoya para mejorar su vivienda y el medio ambiente en el que se desenvuelven, ya también se da prioridad al empoderamiento de temas relacionados con la vejez y sus enfermedades en dirección a la familia del individuo y la integración a las actividades de tipo social, a prever gastos que para asegurar un ingreso que ya está estipulado en las leyes que es una obligación por parte de los hijos solventar, educación si así lo desean y un empleo en caso de necesitarlo.
15	La gerontología debe ser estudiada desde distintos apartados los cuales componen e integran todas las esferas que rodean a las personas adultas

	<p>mayores para así llevar acabo cuidados y atención de calidad encaminadas a un envejecimiento pleno. Estos apartados se dividen en la gerontología bilógica, la gerontología clínica, la gerontología social y la psicogerontología que iremos desarrollando cada una de estas ramas individualmente para entenderlas mejor. Así como los conocimientos básicos que se deben tener de la gerontología.</p>
16	<p>En esta ciencia multidisciplinar que es la gerontología biológica se pretende conocer tanto los íntimos mecanismos del envejecimiento como su etiopatogenia. Como lo son la genética que aporta un 50% en la predicción de cómo es que va a envejecer esa persona, el medio ambiente en el que se desenvuelve que nos aporta un 20% y los estilos de vida que solo aporta un 30% esto se refiere a que en conjunto se puede identificar y prevenir enfermedades a padecer en la persona adulta mayor y así evitar una convalecencia temprana, buscando que el proceso de envejecimiento se lleve a cabo de la manera más sana y sin complicaciones desde el punto de vista genético y que el ambiente y estilos de vida afecten en lo mínimo y ocurra todo de la manera normal.</p>
17	<p>En esta ciencia médica cuyo fin es el diagnóstico de las enfermedades de la vejez, su curación, rehabilitación y reinserción del enfermo en su hábitat (casa o institución) a esto hay que añadir la prevención de dichas enfermedades. En la gerontología clínica se llevan a cabo investigaciones y estudios de cómo se va dando el proceso de envejecimiento de cada persona y los cambios que le ocurren a cada una para identificar qué es lo que está causando las patologías en la persona adulta mayor y diagnosticar de manera oportuna alguna enfermedad, darle el tratamiento adecuado según la necesidad, la rehabilitación y que regrese a su vida cotidiana, también se busca evitar las enfermedades a través de la prevención.</p>
18	<p>La gerontología social se define como el estudio de las relaciones entre individuo y sociedad, y cómo se modifican a partir del envejecimiento. En ámbitos como lo son los roles sociales, las formas de relación, las estructuras sociales, el envejecimiento de las poblaciones y sus implicaciones socioculturales. En dicha rama se busca que el empoderamiento de temas sobre la vejez en la sociedad para evitar que la persona adulta mayor sea excluida y así se integren más programas de apoyo encaminados a su cuidado en la búsqueda de una calidad del proceso de envejecimiento, el trato hacia ellos fomentando los valores principalmente el respeto.</p>
19	<p>La Psicogerontología se refieren al estudio sobre los cambios y/o la estabilidad que el paso del tiempo produce en las funciones psicológicas como la atención, percepción, el aprendizaje, la memoria, la afectividad y la personalidad, entre otros fenómenos psicológicos. Estudia los aspectos psicológicos y psiquiátricos del anciano. Se destacan las demencias y las depresiones como patologías características que van a marcar la muerte del anciano. Esta se engloba en cómo es que la mente cambia con el proceso de envejecimiento y se pretende que si existe alguna anomalía se rehabilite y se optimice de la mejor manera posible para que el individuo no pierda su autonomía e independencia o al menos no totalmente.</p>
20	<p>La gerontología como todas las ciencias se desarrolla en torno a un objeto de estudio en los cuales principalmente se destacan el viejo como individuo específico y único, la vejez como una etapa de la vida y el proceso de envejecimiento el cual se lleva a cabo desde la concepción hasta la muerte del</p>

	<p>individuo y también como un cambio biopsicosociocultural. Se debe tener conocimiento de cada uno de los apartados pues toda la información relacionada con gerontología se da en cuanto a los cambios que ocurren a su alrededor como los de salud y nutrición eso por mencionar un ejemplo todo esto alcanza dimensiones globales pues es un fenómeno social.</p>
21	<p>Como se ha mencionado anteriormente la gerontología etimológicamente significa: Geron, gerontos/es los más viejos o los más notables del pueblo; Logos, logia o tratado, grupo de conocedores.</p> <p>Por tanto uno de los objetivos de estudio es el viejo así como la vejez y el envejecimiento que se explicaran más adelante. El término viejo muchos veces lo han estereotipado como una ofensa hacia otras personas y han empezado a sustituir con otros términos como adulto mayor o personas de la tercera edad. Sin embargo es necesaria la importancia de aprender a utilizar ese término con respeto y cariño ya que no tiene nada de malo, lo malo es como se digo que muchas personas lo utilizan de una manera incorrecta para ofender a otros que ni siquiera tienen la edad para representar esa palabra.</p>
22	<p>El siguiente objetivo de estudio de la gerontología es la vejez que es el resultado del proceso de envejecimiento.</p>
23	<p>El envejecimiento es otro objeto de estudio de la gerontología. El envejecimiento es un proceso con una gran variabilidad individual y por tanto no debemos esperar encontrar las mismas características en todos. El envejecimiento no es un proceso similar en todos los organismos y por consiguiente, en una misma persona por lo que no aparecerán todas estas características de forma conjunta. Más adelante se distinguirán los tipos de envejecimiento.</p>
24	<p>Podemos entender al envejecimiento como un proceso fisiológico que comienza desde la concepción. Sin embargo el ritmo en el que envejecemos no es el mismo para todos ya que cada individuo es diferente. El proceso de envejecimiento no sigue un patrón establecido. Cada ser humano tiene su propia característica de envejecimiento y varía de sujeto a sujeto, y de órgano a órgano dentro de la misma persona.</p>
25	<p>Según Lerh el envejecimiento es el resultado de la combinación de la herencia genética, el estado de salud, el estatus socio-económico, las influencias sociales de la educación y la ocupación ejercida, así como de las diferencias por cohorte y la personalidad. Con la definición de la diapositiva anterior y esta podemos concluir que el envejecimiento es un ciclo inevitable que comienza desde la concepción, es un proceso lento ya que abarca distintos factores, además de que cada uno tiene distintos organismos y que por tanto cada uno envejece a un ritmo distinto.</p>
26	<p>Con base en el diagrama el envejecimiento se manifiesta de acuerdo a la genética de cada uno, los factores ambientales que lo rodean como es la familia, el lugar donde vive, contaminantes del aire, situación económica entre otros, también influye el estilo de vida que haya tenido la persona durante toda su vida por ejemplo si su alimentación era saludable o no, si fumaba, si desarrollaba actividad física o si era un paciente sedentario o si tenía actividades de ocio. Ya que el conjunto de estos tiene muchas influencias sobre la salud porque conllevan a la aparición o no de enfermedades crónico degenerativas que</p>

	pueden aceleran el envejecimiento.
27	El envejecimiento es universal ya que es propio de todos los seres humanos, es progresivo porque es un proceso acumulativo, afecta la capacidad para realizar funciones por que las funciones del organismo se deterioran en forma gradual, es un fenómeno muy complejo y variable ya que cada organismo es distinto y por tanto cada uno envejece a un ritmo diferente y por último es un proceso lento que depende de factores interno y externos como son los factores ambientales, estilos de vida y la atención de sus salud.
28	Dentro del envejecimiento existen varios tipos como el envejecimiento normal, patológico, y el envejecimiento óptimo. Los factores que determinan los tipos de envejecimiento son los factores ambientales, los estilos de vida, la atención a la salud que son los condicionantes que permitirán un envejecimiento normal, patológico u óptimo.
29	El envejecimiento normal también llamado envejecimiento primario, produce una serie de cambios biológicos, fisiológicos y sociales que se producen gradualmente a lo largo del tiempo y que es inevitable. Es el tipo de envejecimiento sin que se den las enfermedades mentales o psicológicas ni que padezcan patologías del tipo físico a pesar de su avanzada edad.
30	El envejecimiento patológico también llamado envejecimiento secundario, hace referencia a los cambios que no forman parte del envejecimiento natural, sino que son consecuencia de enfermedades, como el Alzheimer, etc. Este tipo de envejecimiento en algunos casos puede prevenirse a diferencia del envejecimiento natural donde es inevitable o puede ser irreversible.
31	El último tipo de envejecimiento es el envejecimiento óptimo. Definido como envejecimiento optimo es el que se producirá en las mejores condiciones posibles tanto físicas como psicológicas o sociales, lo que reducirá la presencia de enfermedades. Para ello es necesario maximizar nuestra calidad de vida mediante la práctica de ejercicio físico y mental, además de mantener unos hábitos saludables. Todo esto fomentará nuestra autonomía para vivir sin necesidad de depender de otras personas. También implica una estrategia general de ser selectivo con los esfuerzos que uno hace y de usar estrategias y actividades alternativas para compensar las pérdidas que conlleva el proceso de envejecimiento. El buen envejecimiento necesita a la vez mantenimiento razonable de la funcionalidad y apoyos sociales adecuados.
32	En el tema del envejecimiento entra la organización mundial de la salud ya que define el envejecimiento activo y saludable como un proceso de optimización de las oportunidades de participación, seguridad y salud, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS, 2002). Para favorecer un envejecimiento activo y saludable se requiere de una cultura solidaria entre las generaciones, redes familiares de apoyo valores éticos y religiosos de respeto hacia los mayores. Con el fin de dar más vida a los años.
33	Existe una ley que ampara los derechos de las personas adultas mayores. En el artículo tercero, apartado noveno de la ley de los derechos de las personas adultas mayores se menciona el concepto de la atención integral que consiste en la satisfacción de las necesidades físicas, materiales, biológicas, emocionales, sociales, laborales, culturales, recreativas, productivas y espirituales de las personas adultas mayores. Para facilitarles una vejez plena y sana se

	considerarán sus hábitos, capacidades funcionales, usos y costumbres y preferencias.
34	Cada minuto que pasamos envejecemos un poco, la cual no quiere decir que nuestra edad real no depende de la fecha de nacimiento. Si no que la edad biológica es la que realmente define el deterioro celular, y por lo cual está muy influenciada por nuestro estilo de vida, la alimentación, la práctica de deporte, las horas de sueño o el estrés son factores que pueden afectar a nuestro estado de salud general y nos hacen parecer más mayores de lo que somos en realidad. Es por ello que para conocerla hay test que nos podrían ayudar que tanta edad tenemos. por ejemplo, una persona nacida en 1960, que se encuentre en su peso ideal, haga ejercicio a diario y no beba o fume, puede tener la misma edad biológica que otra nacida en 1980, pero que es obesa, adicta al tabaco y lleva un estilo de vida sedentario.
35	La vejez es un estado en la vida y el envejecimiento un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital. Tanto la vejez como el envejecimiento humano son objetos de conocimiento multidisciplinarios en el sentido en el que el individuo humano es un ente bio-psico-social. Por esta razón, el individuo envejeciente o viejo es un sujeto de conocimiento psicológico, biológico y social por la cual influye en la persona y el cómo se relaciona con los demás. La vejez es una etapa de la vida, la última. Está relacionada con la edad, es decir, el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual, y cómo se ha vivido durante ese tiempo. La vejez tiene significados diferentes para diferentes grupos. Para definirla, hay que tomar en cuenta la edad: Cronológica, Psicológica, Social; la cual retomaremos más adelante.
36	De acuerdo a la perspectiva de edad tiene que influir los aspectos psicológicos, biológicos y sociales que paso una persona adulta mayor ya que todos estos aspectos se dará la vertiente de cuanta edad tienen ya que tiene mucho que ver los hábitos que se van obteniendo desde la niñez y juventud, además de los factores hereditarios o las actividades de la vida diaria harán que el adulto mayor prevenga o reduzca problemas como enfermedades degenerativas, demencia o Alzheimer. Donde la edad cronológica está dada por la ONU a partir de los 60 años como adulto mayor, aunque en países desarrollados se considera la vejez a partir de los 65, los físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones.
37	Según la ONU establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años. Si bien la edad cronológica es uno de los indicadores más utilizados para considerar a alguien viejo o no, ésta por sí misma no nos dice mucho de la situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones. Y se determina en es la edad que se determina por la fecha de nacimiento. El contexto de donde va encaminada es la cosmovisión, Condiciones de vida entre otros. Por ejemplo: Años transcurridos desde el momento del nacimiento. Los hombres mueren antes que las mujeres porque, tienen mayor riesgo coronario, y andropausia = menopausia en la cual hay disminución de andrógenos.

38	Denota ciclos vitales contruidos a partir de la visión del mundo de cada cultura (oposición complementaria vida muerte). Como: Cronotopos: ciclos de la naturaleza, contabilidad del tiempo (calendárica) y el cuerpo físico no puede separarse de lo simbólico. Que tiene que ver con el ciclo de la vida en donde el entorno influye, así la sociedad. Donde 5-60años Pre-senil, edad del primer envejecimiento,60-72 años Senectud gradual, 72-90 años vejez declarada, > de 90 años grandes viejos. Influencias normativas relacionadas con la edad Son definidas como determinantes biológicos y ambientales íntimamente relacionadas con la edad cronológica y la adultez, abarca 4 decenios comprendidos entre los 20 y 60 años, éstos límites varían según las culturas, los contextos sociales y los individuos
39	Cuando una persona ya sea hombre o mujer cumple 50 años los celebra, pero cuando entra a los 65 ya no los festeja con el mismo entusiasmo porque la sociedad comienza a calificarlos como personas de tercera edad, son los que ya están por jubilarse, o ya se jubilaron, algunos viven con su familia, otros viven solos. Es por ello que la adultez se califica mucho en como viven o vivieron anteriormente, cierto es que llegó la vejez. Este proceso por el que indudablemente todos los seres humanos vamos a pasar si privilegiadamente llegamos, no es una enfermedad es una etapa mediante la cual en forma natural el ser humano experimenta en forma personal y con diferente intensidad, su llegada a la senectud. Por lo cual no debe de ser traumático para la persona adulta mayor.
40	En muchas sociedades son considerados como personas sabias, maduras, experimentadas y dignas de toda confianza. Las personas que llegan a cierta edad afrontan problemas físicos, psíquicos y sociales que derivan de cambios biológicos propios de la edad, y que a veces establecen de forma muy rígida, la capacidad para llevar a cabo un acto tan natural como, el de comer o dormir diariamente. En muchas ocasiones, estos problemas no se pueden resolver por completo, pero sí atenuarlas permitiendo así una mejora en la calidad de vida. Es por ello que los autores mencionados nos dan una clara visualización del como las personas adultas mayores van pasando este proceso.
41	Otras formas de mencionar a las personas adultas mayores son sexagenarios que comprende los 60 a 69 años, Septuagenarios (70-79 años), Octogenarios (80-89 años), Nonagenarios (90- 99 años), Centenarios (100 años), Longevos (+ 100 años). Esta forma se da cada 10 años que cumple la persona adulta mayor; el envejecimiento es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica, de los grupos y las personas. Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida.
42	No se trata sólo de dicho aspecto sociológico. En general tiene que ver con la duración de vida de un ser humano o de un organismo biológico y se utiliza con más frecuencia en referencia a la ancianidad o la edad de un ser vivo, por ejemplo la longevidad de un árbol. Existe bastante dificultad en encontrar la mayor duración de la vida humana incluso con las modernas técnicas estandarizadas de verificación, debido a fechas de nacimiento inexacta o

	<p>incompleta. Algunos estudios realizados en las comunidades más longevas del mundo y algunos de ellos corroborados por estudios longitudinales de laboratorio en animales de experimentación, permiten de forma general proponer 7 factores que influyen decisivamente, a la luz de los conocimientos actuales, en el por ciento de la longevidad máxima que el individuo alcanzará. Estos son: La alimentación, La actividad física, Los tóxicos individuales, El ambiente natural, El ambiente socio-cultural, Sueño y descanso, Herencia, El tipo de personalidad.</p>
43	<p>Todos estos factores que influyen en la longevidad serán empleados a la forma de vida que tienen así como la buena planeación del proceso longevo; por ejemplo: si yo en la adolescencia o en la edad adulta como bien, tomo agua, como verduras y frutas así como el ejercicio continuo manejando una buena alimentación balanceada teniendo planes a corto, mediano y largo plazo, ayudara para visualizarme a futuro el como quiero estar. Es por ello que toda persona se toma como único y particular individuo, experiencias y anécdotas propias. Entonces la longevidad es la duración de la vida, de muchas especies de mamíferos, se relaciona con el peso medio del cerebro del adulto y el peso medio del cuerpo. Esa relación se denomina índice de cefalización. Cuanto más pesa el cerebro comparado con el peso del cuerpo, más longeva es una especie.</p>
44	<p>La mujer que se ve en la fotografía es una mexicana que según la noticia podría tener 127 años de vida la mexicana vive en Guadalajara y su nombre es Leandra Becerra Lumbreras, que el próximo domingo cumple 127 años y que, de confirmarse su edad, sería la mujer más longeva de su país y probablemente del mundo leandra asegura que un buen apetito y el cariño de sus 153 descendientes son los secretos de la longevidad la fuente destaca que a sus 127 años de edad y desde siempre fue una mujer sumamente tranquila y pacífica de carácter y que a su edad no padece ninguna enfermedad como diabetes o hipertensión.</p>
45	<p>La siguiente perspectiva es la biológica...</p>
46	<p>La Edad biológica es la que nos informa sobre el envejecimiento de nuestras células, y que indica nuestra edad real frente a nuestra esperanza de vida, sirviéndonos como indicador para advertirnos de futuras dolencias crónicas. Está determinada por factores internos, es decir, lo que marca nuestra genética y por factores externos, como, estilo de vida, factores ambientales, alimentación, hábitos diarios etc. El envejecimiento es el deterioro progresivo de nuestra condición física y psíquica, está determinado por factores genéticos y de conducta a medida que envejecemos se desarrollan procesos de inflamación en el cuerpo que favorecen la aparición de enfermedades esto debido a como ya se menciona diversos factores cosa que depende de cada persona es decir si tenemos excesos o vicios estamos mas propensos a tener enfermedades que determinen nuestra calidad de vida y así mismo la decadencia de nuestro organismo.</p>
47	<p>De acuerdo a tu edad biológica a medida que envejecemos se desarrollan procesos de inflamación en el cuerpo que favorecen la aparición de enfermedades.</p> <p>Tu edad biológica depende de estilo de vida , tu alimentación y actividad física de termina la verdadera edad de tu cuerpo es decir si tienes 20 años pero no te</p>

	<p>alimentas bien tu organismo puede tener en realidad 25 años dependiendo de tu estilo de vida. Es verdad no podemos detener el proceso del envejecimiento, pero si podemos luchar contra algunos factores que lo aceleran ,de los factores que condicionan el envejecimiento un 25% son genéticos, pero el otro 75% son variables (alimentación, hábitos de vida, contaminación...) y por lo tanto, podemos interferir en ellos para lograr tener un mejor estilo de vida y así poder tener una edad biológica de acuerdo a nuestra edad real y así no vernos de mas años a los que tenemos.</p>
48	<p>A nivel mundial, el segmento de la población que está experimentando un crecimiento más rápido es el más viejo esta asamblea convocada en 1982 por las naciones unidas no solo definió al adulto mayor sino destaco otros aspectos importantes para las personas de la tercera edad que beneficiaban estos mismos y otras no tanto en fin en el 2002 se adaptó que dependiendo a las características de cada país es como se consideraba adulto mayor a cada persona se adaptó que los países en vías de desarrollo a partir de los 60 años eran considerados adultos mayores mientras que en los países desarrollados era a partir de los 65 esto porque como su nombre lo dice son desarrollados por lo tanto tienen mejores condiciones en cuanto a salud se trata es decir mejores formas de prolongar su vida por ello es que son considerados adultos mayores a partir de los 65.</p>
49	<p>La ley de los derechos de las personas adultas mayores fue una Nueva Ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 25 de junio de 2002 cuando Vicente Fox Quesada era el presidente de México en ese entonces , este artículo tercero nos dice que una persona adulta mayor es aquella que cuente con más de 60 años y que se encuentre dentro del territorio nacional mexicano es decir para nosotros en México la persona mayor si es considerada a partir de los 60 años hecho que está documentado en este artículo tercero también se destacan temas sobre el concepto de geriatría y gerontología por lo tanto como ya se mencionó la persona que sea adulta mayor tienen derechos que se deben de cumplir</p> <p>Y que bueno en muchos casos no es así ya que hasta la fecha sabemos de muchos casos en donde las personas son maltratadas incluso por su propia familia hecho que no debería de ocurrir en estos tiempos.</p>
50	<p>Se estima que entre el 64 y el 75 % de los mayores de 65 años son autónomos es decir que estas personas son afectadas por alguna enfermedad pero que no son 100% incapaces de realizar actividades es decir como su nombre o dice son aun autónomas que pueden aun valerse por sí mismo y no son completamente dependientes de otros adultos debería ser preventiva esto porque si ya son adultos mayores lo que se debe de generar es prevención para así prevenir posibles enfermedades que pueden afectarlos aún mas así también el gobierno debería de enfocarse más en la atención para estas personas mayores pues de ser así tendrían más atenciones y su calidad de atención hacia su salud sería mejor.</p>
51	<p>El adulto mayor frágil presenta habitualmente una mayor vulnerabilidad al medio interno y/o externo que es producida en gran parte por la pérdida normal de la reserva fisiológica con el paso de los años. Concepto de fragilidad :Estado que pone al individuo en riesgo de desarrollar efectos adversos para su salud ,estado en que la reserva fisiológica está disminuida, llevando asociado un riesgo</p>

	de incapacidad las personas adultas mayores que sufren de fragilidad tienen una situación de dependencia en riesgo pero aun no la padecen es decir que están en riesgo de perder su autonomía pero no lo han perdido del todo esto debido a como ya se mencionó porque en este estado de fragilidad pierden sus funciones y están en riesgo de desarrollar efectos adversos a su salud por lo que si se encuentran en este estado es importante desarrollar intervenciones para así evitar caer en este estado.
52	Estos son los criterios para que una persona este propensa a desarrollar fragilidad los principales factores de riesgo de fragilidad serían un compendio de los problemas derivados de: El envejecimiento biológico. Alteraciones del equilibrio y marcha por múltiples discapacidades (sensoriales, muscular, equilibrio, etc.), esto debido a que estas personas con enfermedades como artrosis , artritis entre otro son propensos ya que al tener estas enfermedades están en riesgo de perder su autonomía por estas enfermedades o por otros como los criterios sociales y sanitarios como se menciona en los sociales como vivir solo porque un adulto mayor puede caer mas fácilmente en depresión y si ya tiene enfermedades crónico degenerativas estas se le pueden complicar y así perder su salud en cuanto a las sanitarias estas por ingresar al hospital por mucho tiempo estas pueden perder su autonomía fácilmente.
53	Las razones que llevan a que una persona mayor se encuentre en una situación de dependencia pueden ser muy variados. Entre ellos, podemos mencionar:
54	Factores físicos. Naturalmente, la vejez viene asociada con una pérdida progresiva de las capacidades físicas. La pérdida de movilidad; el padecimiento de enfermedades crónicas; la disminución de las capacidad sensoriales (vista y oído) o los efectos producidos por el consumo de fármacos están entre las causas más habituales de dependencia. Factores psicológicos. La salud mental es otra de las causas habituales de dependencia, ya sea porque la persona mayor sufra algún tipo de trastorno cognitivo que afecta la memoria y su capacidad de realizar las actividades cotidianas (como el Alzheimer) o porque padece depresión y eso acelera la pérdida de capacidades funcionales.
55	En este recuadro podemos apreciar la diferencia de anciano sano, anciano frágil y paciente geriátrico en donde podemos ver que el anciano frágil esta en alto riesgo de caer en la fragilidad o de perder su autonomía la población mayor de 65 años es diversa, no es homogénea en absoluto. Personas con edades similares, en la tercera edad, presentan características de salud totalmente diferentes. Consecuentemente, en la práctica clínica hay que diferenciar los distintos perfiles de personas mayores, la práctica geriátrica abarca la atención de los mayores en un sentido amplio pero es claro que los dos últimos perfiles son los que constituyen su población de atención principal, básicamente porque los mayores frágiles y pacientes geriátricos son los que más necesidad tienen de la atención especializada en geriatría.
56	Se dice que la senilidad y ancianidad se define como el envejecimiento patológico en el cual el adulto mayor va a necesitar de un apoyo, es decir pierde su independencia y tendrá un apoyo en alguien más debido a su deterioro fisiológico. La senectud y senescencia es un envejecimiento normal, van a haber cambios debido a la etapa por las que pasa el adulto mayor pero estas se van a clasificar como cambios normales que debe tener el adulto mayor en la etapa de

	su vida.
57	Siguiente descripción, edad psicológica
58	Psicológicamente el adulto mayor va a aceptar los cambios que va a tener en su vida y el cambio que esta habiendo, aquí va a depender de la misma persona la adaptación que tenga con las demás personas, esto va de la mano con la aceptación de sí mismo y así aceptar y hacerse a la idea de todos los cambios que ha habido a lo largo de su vida para que pueda haber una conducta positiva con él mismo y con la sociedad.
59	De acuerdo a la edad psicológica según Reichard y Cols se va a clasificar en 5 que son integrado, irascible, intrapunitivo, cómodo y defensivo
60	Hay dos clasificaciones de los adultos mayores, se les llama normales a los que actúan de una forma prudente, se creen y pueden ser autosuficientes, están abiertos a cambios personales y pueden interactuar con la sociedad sin tener algún problema y son calculadores, etc. Y a los introvertidos que son las personas reservadas, aun están apegados a sus valores, son personas tímidas, no interactúan muy bien con la sociedad pero si pueden estar dispuestos a un cambio, son autoreprimidos.
61	Los perturbados que son las personas inestables, ellos mismos se causan conflictos sin razón alguna, son personas irritables, siempre están angustiados y en este no están dispuestos ni aun cambio personal ni interactúan con la sociedad. Están por otra parte los maduros que son personas autosuficientes, son personas independientes y esto lleva a ser personas activas, son decididas, son estables en sus emociones, son personas astutas y están dispuestas a cambios en su persona y así mismo interactúan de manera positiva con la sociedad.
62	La última, pero no menos importante, es la perspectiva sociológica.
63	Al haber un cambio en la vida de una persona adulta mayor puede traer conflictos y a su vez pérdidas y para ser más exactos hay limitaciones y pérdidas, tanto en roles sociales como familiares, y para las personas que trabajan se va a ver afectado el lado profesional y en el área familiar va a haber una disminución de ingresos, en esta etapa es cuando sucede la jubilación de ciertas personas ya que aunque aún son hábiles para el trabajo ya hay más disminución de agilidad.
64	Cada etapa de la vida es una etapa interesante que vale la pena vivir y disfrutar pero especialmente la etapa que viven los adultos mayores es de grandes cambios los cuales no son fáciles ya que son las últimas etapas del ciclo vital, pero cada etapa debe vivirse con muchos cuidados y especialmente esta, en donde la persona adulta mayor ya necesita de gran apoyo para hacer ciertas tareas, y a la familia también le corresponde tener mucha paciencia y darle todo el apoyo a las personas mayores.
65	Cada palabra va dependiendo de quién se los diga aunque difícilmente una persona normal va a llamarle a una persona adulta mayor de CUARTA EDAD, ADULTO MAYOR, ADULTO EN PLENITUD, EDAD DORADA, EDAD DE ORO, SEXAGENARIO, CENTENARIO, ya que estos términos se utilizan más por profesionales, los sobrenombres que llevan las personas adultas son... ABUELOS, ANCIANOS , VIEJOS...
66	Con eso termina la clase, presento la bibliografía

67	
68	
69	
70	
71	
72	
73	
74	
75	
76	
77	
78	
79	
80	
81	
82	
83	
84	
85	
86	