

## Proveyendo Cuidado Personal Para El Anciano

### Porque es importante el cuidado personal?

Antes de empezar a ver el cuidado del paciente, necesitamos ver primero porque es importante. Y, antes de ver el porque; es importante que se estudien los cambios fisicos que sufre el cuerpo humano al pasar la edad.

### Cambios fisicos relacionados a la edad

Los cambios fisicos relacionados a la edad: de la piel, musculatura cardiovascular, y sistemas endocrino, gastrointestinal, urinario, y dental. Ti enen un deterioro constante.

Resumir el contenido de libros de texto concnientes a los cambios fisicos del envejecimiento, de los sistemas mencionados, en unos cuantos parrafos, es muy dificil, pero, trataremos de explicarlo lo mejor posible.

En el anciano, el remplazo de celulas decrete, hasta, aproximadamente un 50%, la cicatrizacion decrete significativamente: la circulacion de sangre a la piel disminuye, principalmente, en brazos y piernas. La perdida de grasa subcutanea contribuye a la disminucion de la tolerancia al frio. Conforme la piel se hace mas delgada y pierde su elasticidad, la epidermis se hace mas delgada y fragil, resultando en la disminucion de la cicatrizacion aumentandose el riesgo de la formacion de ulceras de presion.

Las glandulas sudoriparas disminuyen de tamaño, número y función, causando disminucion de la sudoracion, aumentando la resequedad de la piel, y disminuyendo la habilidad para regular la temperatura corporal. El crecimiento del pelo disminuye, el pelo se pone opaco, fragil; debido a la disminucion de las secreciones del cuero cabelludo. Las ungas pierden su dureza, y su crecimiento se hace disparejo, mostrando bordos longitudinales, aumenta la presencia de escamas, fragilidad y malformaciones.

Musculos esqueleticos, tejido conectivo y

musculo liso se hacen mas rigidos, y pierden su fuerza. Estos cambios en la caja toracica, causan una disminucion de la capacidad, y habilidad respiratoria. Los musculos intercostales y el diafragma ayudan a la respiracion; Por lo tanto la efectividad del reflejo de la tos se ve disminuido debido a la perdida de fuerza de la musculatura toracica.

Conforme aumenta la curvatura posterior toracica (cifosis); aumenta tambien, la perdida de elasticidad, grosor del tejido pulmonar (los pulmones se endurecen), y disminucion alveolar (tamaño y número); la capacidad funcional de los pulmones disminuye hasta aproximadamente un 50%, con un incremento de la respiracion superficial y una disminucion de la respiracion profunda. Las secreciones respiratorias disminuyen un 30%; lo que provoca un aumento de las infecciones pulmonares y tapones de moco.

En la boca, el esmalte de los dientes se adelgaza, la produccion de saliva disminuye, causando resequedad, y una disminucion del sentido del gusto, que se empeora, por la perdida de los folículos gustativos.

El riesgo de broncoaspiracion aumenta al perderse la fuerza de la masticacion, y el reflejo de tragar, combinado con las disminucion de la peristalsis, y relajacion del esfinter distal esofagico.

Sucediendo en esta forma con todos los sistemas.

La absorcion de los nutrientes en el intestino delgado, disminuye. La musculatura del intestino grueso se debilita, se disminuye la peristalsis, la estimulacion nerviosa, causando constipacion, especialmente cuando se asocia a una dieta inadecuada, y reduccion de ejercicio.

El esfinter anal pierde su fuerza y elasticidad, causando incontinencia.

La disminucion de la habilidad para metabolizar los medicamentos es el resultado dela disminucion del tamaño y la concentracion de enzimas en el higado.