

GENERALIDADES SOBRE GERIATRIA

● Mucho se ha escrito y se ha hablado sobre la edad avanzada de los individuos o envejecimiento y su consecuencia en los problemas de salud, sociales, psicológicos y otros que acompañan esta etapa de la vida, que científicamente se llama "geriatría".

Ancianidad o vejez no es precisamente sinónimo de enfermedad crónica o degenerativa. No es una etapa de la vida en la que los que llegan a ella se encuentran inválidos o son obligados a guardar cama. Pero son pocos los individuos de edad avanzada que se conservan en buen estado físico y mental. Generalmente las personas al envejecer se enferman y caen en la fase de senilidad.

Piersol* afirma que "la longevidad ensombrecida por la enfermedad, acompañada de incapacidad y sufrimientos, poco tiene de recomendable y constituye a todas luces un pasivo y no un activo".

Estima por consiguiente Piersol que la prevención o el retraso en el desarrollo y utilización de las potencialidades de las personas de edad avanzada, constituye hoy día la

responsabilidad más importante de la medicina.

El anciano es identificado como rígido, vacilante, olvidadizo, irritable, quejumbroso, enfermiso y débil; pero estas son características que pueden aplicarse también a un joven si es afectado por las mismas causas. La diferencia existe en la edad.

La ancianidad debe ser una etapa de vida satisfactoria, con la satisfacción individual de tener la amistad de buenos amigos, la satisfacción personal de realizaciones, de prosperidad material, el derecho al placer de la vida obtenido a través de los años y la alegría de estar rodeado de familiares.

Hay quienes se sienten viejos a los cuarenta años y otros se sienten jóvenes aún a los ochenta. Es la adaptación individual la que hace que el ser anciano cauce perplejidad a muchos individuos. El hecho de que algunas personas empiezan a declinar a los 40 años y otros aún a los ochenta se sientan jóvenes y progresan en el modo de razonar, de hacer amistades, de demostrar cualidades de generosidad y se mantienen activos con otras cualidades, todavía no tiene explicación.

Hay quienes creen que la herencia genética determina el patrón general de la vida. Otros opinan que el sentimiento y el estado de vejez es un asunto de salud mental y se basa en muchos factores de complejos interrelacionados con herencias genéticas, salud física, experiencia, relaciones interpersonales, actitudes de autoestimación y perspectivas futuras para la vida.

COMO LA GENTE ENVEJECE

Las personas envejecen de diferentes maneras interrelacionadas entre sí. La edad cronológica se mide en años. La edad biológica indica hasta donde se ha llegado físicamente dentro del espacio total de la vida. La edad psicológica es el resultado de características hereditarias y del esfuerzo de adaptación para enfrentarse a los cambios ocurridos debido a la edad cronológica. La edad social se mide por la habilidad que tenga una persona para desempeñar las variadas funciones que se esperan de ella en la comunidad.

Los cambios no ocurren del mismo modo, ni en el mismo grado de intensidad en todas las personas. También puede decirse que los efectos de la vejez no son los mismos para todos. Algunos ancianos tienen gran poder intelectual; otros son emocionalmente estables y fuertes para enfrentarse al miedo, a las desilusiones y a otras desgracias, mientras otros no pueden tolerar estar sin destruirse. Algunos ancianos tienen resistencia para las enfermedades, otros no lo son y frecuentemente se enferman.

Los cambios fisiológicos y físicos son los más evidentes en el proceso de envejecimiento. El cabello va cambiando de color a gris y blanco, la piel empieza a arrugarse y a veces los hombros empiezan a doblarse, la visión y la audición comienzan a fallar. Por el interés que existe en conocer los cambios físicos que ocurren en la vejez y lo que puede hacerse con relación a los efectos, presentaremos una breve descripción del proceso de envejecimiento.



AREAS Y TIPOS DE CAMBIO PROBABLES	POSIBLES EFECTOS DE CAMBIOS FISICOS	RECOMENDACIONES SOBRE ACTUACIONES QUE DEBEN TOMARSE
<p>2. Dentición:</p> <p>a. El esmalte dental perdido no es restituído.</p> <p>b. La dentadura puede perderse.</p>	<p>1. Tendencia de los dientes a deteriorarse y de las encías a cambiar con posibles infecciones con el deterioro dental.</p> <p>2. Hábitos de alimentación pueden cambiar. Puede haber cambios de apariencia facial.</p>	<p>1. Atención dental periódica y reparación de dentadura adecuada.</p> <p>2. Dentaduras postizas deben usarse siempre.</p> <p>3. Higiene de la boca constante.</p>
<p>3. Audición:</p> <p>a. La audición se va perdiendo progresivamente en uno ó ambos oídos.</p>	<p>1. La persona puede estar inconsciente de está incapacidad o puede rehusar a reconocerla, y frecuentemente no comprende cuando se le habla.</p> <p>2. Puede retirarse de actividades de grupos y refugiarse en la soledad.</p> <p>3. Pueden ocurrir accidentes por incapacidad de audición.</p>	<p>1. Atención médica de especialista.</p> <p>2. Orientación psicológica para la aceptación de la incapacidad y ayuda.</p> <p>3. Enseñarle a usar y a cuidar el audífono.</p> <p>4. Higiene adecuada.</p> <p>5. Orientar a familia y amigos sobre como hablarle de frente, despacio, en forma clara y audible con voz baja y fuerte.</p>
<p>4. Circulación:</p> <p>a. Hay estrechamiento de los vasos sanguíneos y obstrucción, disminuyendo la corriente sanguínea que es más lenta.</p> <p>b. La adaptación a la temperatura y a actividades es más lenta. La circulación es más deficiente en las extremidades, especialmente en las piernas.</p>	<p>1. Hay tendencia a formación de coágulos.</p> <p>Si existen venas varicosas, pueden romperse y producirse úlceras.</p> <p>2. El individuo es más sensible el frío y generalmente la temperatura se mantiene baja.</p>	<p>1. Mantener al individuo en actividad, tanto como sea posible para promover la circulación.</p> <p>2. Conseguir atención médica para varicosas, úlceras o lesiones abiertas.</p> <p>3. Mantener la piel seca.</p> <p>4. Evitar pérdida del calor del cuerpo, utilizando ropa que mantenga el calor.</p> <p>5. Mantener la casa y el ambiente cálido, especialmente el dormitorio.</p>
<p>5. Sistema nervioso:</p> <p>a. La percepción sensorial y la fuerza motora se disminuyen.</p> <p>b. Hay más sensibilidad a las drogas.</p>	<p>1. Los impulsos sensores y motores y las reacciones a estímulos externos son retardados y el individuo reacciona más lentamente al peligro.</p> <p>2. Sobredosis puede ocurrir con más rapidez y con menos dosis.</p>	<p>1. Tener precaución al aplicar frío o calor al cuerpo.</p> <p>2. Relacione el dolor con una señal de peligro.</p> <p>3. Escriba y oriente a escribir las cosas para recompensar la pérdida de memoria.</p> <p>4. Evite peligros de accidentes.</p> <p>5. Supervisión médica.</p> <p>6. Observación estricta de los</p>

		<p>ancianos quienes están tomando medicamentos para reacciones contraindicados.</p> <p>7. Bajar la dosis, especialmente los medicamentos que tienen el efecto de depresión del cerebro o signos vitales.</p>
<p>6. Visión:</p> <p>a. Pueden ocurrir cambios en los lentes y en los vasos sanguíneos de los ojos.</p> <p>b. La visión de cerca puede ser afectada.</p>	<p>1. Si los cambios de visión interfieren con las actividades de trabajo o recreativas, el individuo puede sufrir un impacto emocional y una reacción traumática.</p> <p>2. Accidentes pueden ocurrir debido a la deficiencia de la visión.</p> <p>3. El individuo puede tener una visión nebulosa o limitada.</p> <p>4. Pueden ocurrir casos de catarata o de glaucoma.</p>	<p>1. Mejorar y aumentar la iluminación para lectura, costura, o trabajos que necesite ver bien de cerca. Evitar luz directa a los ojos.</p> <p>2. Descansar la vista frecuentemente.</p> <p>3. Dieta adecuada rica en vitaminas A y C, vegetales y frutas.</p> <p>4. Evitar acumulación de objetos o muebles en centros de salas que puedan causar peligros de accidentes.</p> <p>Evitar objetos cortantes colocados en lugares peligrosos dentro y fuera de la casa.</p> <p>5. Exámenes periódicos de la vista.</p>
<p>7. Piel:</p> <p>a. El aumento de edad de los órganos afecta la piel. La circulación con sus cambios reduce la irrigación sanguínea y retarda los cambios de impulsos motores y sensores.</p> <p>b. Disminuyen las actividades glandulares y otros factores de envejecimiento pueden influenciar en el color, cantidad y calidad del cabello.</p>	<p>1. Las extremidades especialmente los pies, pueden hincharse, enfriarse, calentarse hasta causar sensación de quemaduras e incomodidad.</p> <p>2. La piel se hiere fácilmente y está expuesta a infecciones especialmente la de las piernas y pies.</p> <p>3. La piel puede secarse y arrugarse causando malestar e incomodidad.</p> <p>4. El cabello puede cambiar a color gris blanco y ponerse seco, escaso, más fino, quebradizo.</p>	<p>1. Mantener los pies limpios, secos y elevados cuando esté descansando.</p> <p>2. Lubricar la piel con aceites o cremas suaves y lociones para mantenerla suave, flexible y en buenas condiciones.</p> <p>3. Cualquier herida o rasguño serio reportarlo al médico.</p> <p>4. Usar jabón suave moderadamente.</p> <p>5. Tener precaución al aplicar calor externo para no causar quemaduras.</p> <p>6. Mantener limpio el cabello y cepillarlo suavemente por lo menos una vez al día para estimular la circulación del cráneo y mantenerlo bien peinado.</p>
<p>8. Sueño:</p> <p>a. Los hábitos de dormir y las modalidades del sueño cambian.</p>	<p>1. Entretenimientos y falta de preocupaciones estimula el sueño tranquilo y períodos de descanso más frecuentes.</p>	<p>1. Planear y proveer actividades moderadas de acuerdo a la resistencia física y de acuerdo a los límites de tolerancia.</p>

<p>b. Limitaciones de actividades disminuyen la necesidad de períodos prolongados de sueño y hay tendencia y necesidad de dormir la siesta durante el día.</p>	<p>2. Las horas de sueño durante la noche son limitadas y pueden ser de intranquilidad al dormir.</p>	<p>2. Tratar de interesar al individuo para no permanecer todo el tiempo inactivo.</p> <p>3. Evitar que pacientes encamados duerman todo el día para que puedan dormir en la noche.</p>
<p>9. Nutrición:</p> <p>a. Menor cantidad de alimento es necesario si las actividades son limitadas.</p> <p>b. Las glándulas del gusto se transforman menos sensitivas.</p>	<p>1. Puede aumentar o reducirse el apetito con apatía o indiferencia para algunos alimentos.</p> <p>2. Puede haber dificultades para masticar y digerir algunos alimentos y con esto causar sufrimientos y una nutrición deficiente.</p>	<p>1. Ayudar a que los alimentos estén preparados adecuadamente, sin grasa, suaves, bien cocidos y con poco condimento.</p> <p>2. Aconsejar a no tomar alimentos que le aumenten de peso.</p> <p>3. Comidas en períodos más frecuentes y en poca cantidad. Frutas, jugos, vegetales, carnes suaves.</p>
<p>10. Tejidos del cuerpo y estructura ósea.</p> <p>a. Las sales minerales, particularmente calcio se mueven desde los huesos hacia los tejidos y vasos sanguíneos.</p> <p>b. La división celular y capacidad de crecimiento y reparación de células es retardado.</p>	<p>1. Los huesos son más frágiles y quebradizos por lo que se fracturan con mayor facilidad.</p> <p>2. Los vasos sanguíneos pierden elasticidad.</p> <p>El corazón trabaja más intensamente para suplir sangre a los órganos internos.</p>	<p>1. Hacer examen médico periódico.</p> <p>2. Evitar golpes y caídas.</p> <p>3. Usar zapatos bien hechos con tacón ancho bajo o medio y usar soportes para los tobillos si es necesario.</p> <p>4. Mantener escaleras y pasillos bien iluminados y seguros, equipados de pasamanos.</p> <p>5. Utilizar recursos para ayudar a la circulación y al relajamiento muscular, como sillones y soportes de pie.</p> <p>Para el reposo, elevar las piernas y los pies, al nivel del corazón.</p> <p>4. Pesarse para mantener control del peso.</p> <p>5. Consultar al médico si es necesario.</p>
<p>10. Sexual:</p> <p>1. Cesa la menstruación y entra en el período de menopausia la mujer.</p> <p>2. El hombre sufre cambios fisiológicos que disminuyen la actividad sexual.</p>	<p>1. Los signos y síntomas de menopausia son olas de calor en la cara y en el cuerpo, sudor copioso, irritabilidad y nerviosismo.</p> <p>2. Hombres y mujeres pueden pasar por períodos angustiosos, ansiedad y preocupación que los predispone a ser injustos, agresivos e intolerables.</p>	<p>1. Hacer una buena interpretación de este ciclo fisiológico de la vida como algo normal y pasajero.</p> <p>2. Recomendar actividades sociales, de trabajo y recreativas que los mantenga ocupados.</p> <p>3. Supervisión médica.</p>