



🏠 (<http://www.gob.mx>)

› Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (/inapam) › **Blog**

Publicaciones Recientes



[con dislipidemia \(/inapam/articulos/recomendacion](/inapam/articulos/recomendacion)

Cambios psicosociales del envejecimiento

Durante el proceso de envejecimiento se experimentan disminuciones en la capacidad física, fisiológica y cognitiva, así como cambios en la personalidad y las actividades sociales. No obstante, la vejez no siempre es sinónimo de declinación.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | 15 de julio de 2019



Las metas, las motivaciones principales y las preferencias también parecen cambiar; hay quienes plantean que la vejez incluso puede estimular el cambio de perspectivas materiales por otras más trascendentes.

Las personas mayores son un grupo heterogéneo; no existe una causa única que explique por qué se envejece, sino un conjunto de factores interrelacionados.

Más allá de las pérdidas biológicas, la vejez con frecuencia conlleva otros cambios psicosociales importantes: la modificación de roles y posiciones sociales, la pérdida de relaciones estrechas, la práctica y el uso de nuevas tecnologías y una manera diferente de realizar las tareas que puede compensar la pérdida de algunas habilidades.

Robert Atchley considera que, “la capacidad de respuesta, la adaptación a nuevos procesos, así como el estilo de vida en esta etapa de envejecimiento están determinados por los hábitos, estilos de vida y la manera de ser y comportarse que ha seguido...” anteriormente.



Las metas, las motivaciones principales y las preferencias también parecen cambiar; hay quienes plantean que la vejez incluso puede estimular el cambio de perspectivas materiales por otras más trascendentes, dando como resultado que estos cambios sean el resultado de la adaptación a la pérdida.

Otros cambios que se viven a nivel social son la falta de convivencia intergeneracional, la apertura sexual, la libertad de creencias, la crisis y madurez filial, la pérdida de seres queridos o el síndrome del nido vacío. Estos eventos pueden tener reacciones negativas tales como depresión, soledad, aislamiento y sufrimiento, entre otros.

Sin embargo, durante la vejez, la persona experimenta situaciones desconocidas y en ocasiones, difíciles. Por este motivo, es primordial adaptar su entorno y propiciar un ambiente cómodo y agradable. Para adaptarlo, es importante considerar lo siguiente:

Prevenir accidentes. Los cambios físicos y cognitivos de las personas mayores aumentan los riesgos. Los lugares ordenados permiten que las personas mayores se desplacen mucho mejor por el espacio físico y ayudan a evitar accidentes.

Aumentar la calidad de vida de las personas. La intimidad, comodidad o tranquilidad son factores que influyen de manera positiva en el estado emocional de las personas mayores.

Optimizar el aprovechamiento de las habilidades funcionales de la persona. Un entorno adaptado ayuda a ejercitar algunas habilidades funcionales de las personas que presentan deterioro cognitivo.

Evitar comportamientos problemáticos. Un entorno conocido o familiar permite que la persona no se sienta desorientada, confusa o preocupada.



Un ambiente agradable favorece la autonomía de la persona mayor y, en consecuencia, ejerce una menor demanda hacia el cuidador. Además, propicia el bienestar físico y psicológico de la persona.

Es importante conocer los cambios psicosociales en la vejez y diferenciar aquellos que son causados por una patología. Asimismo, es importante identificar y atender estos últimos para que la calidad de vida de la persona mayor y su familia no se vea afectada. Para lograrlo, habrá que considerar factores que procuren el cuidado integral de las personas mayores: revisión médica, programación de consultas, alimentación balanceada, ejercicio físico supervisado y poner en práctica la socialización intergeneracional, evitando así el aislamiento y la soledad.

Fuente: Geriatria INAPAM

Sitios de referencia:

<http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>

(<http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>)

<http://www.geriatel.es/blog/como-adaptar-el-entorno-de-los-mayores/>
(<http://www.geriatel.es/blog/como-adaptar-el-entorno-de-los-mayores/>)



¿Cómo fue tu experiencia en gob.mx?

Twittear

Compartir 3



Imprime la página completa

La legalidad, veracidad y la calidad de la información es estricta responsabilidad de la dependencia, entidad o empresa productiva del Estado que la proporcionó en virtud de sus atribuciones y/o facultades normativas.