

ENVEJECER NORMAL Y PATOLÓGICO



ENVEJECER

El envejecimiento es parte integrante y natural de la vida, pero no todo el mundo pasa por este proceso de la misma forma. La manera en que se envejece y cómo se vive este proceso, así como la salud y la capacidad funcional que se tienen, dependen tanto de la estructura genética como del ambiente que nos ha rodeado durante toda nuestra vida.

Los factores que más influyen en el tipo y el ritmo de deterioro son el estado de salud general, peso corporal, factores hereditarios, nivel de actividad física, nivel educativo, como y donde hemos vivido, factores económicos, sociales y familiares.

ENVEJECIMIENTO NORMAL



En el envejecimiento normal existe una alteración a nivel biológico, psicológico y social, que inevitablemente se da con el paso de los años. Claro que está el hecho de que el envejecimiento es único y diferente en cada persona, aunque sí existan unos puntos comunes que en cada individuo se manifestarán de una forma diferente. El ser humano se adapta al proceso normal de envejecimiento.

- En el terreno intelectual, por ejemplo, se ralentiza el procesamiento de información y la toma de decisiones, aunque con ciertas habilidades se puede suplir esta lentitud. Pero cuando existe motivación y se ejercita la memoria, esta función se conserva adecuadamente
- Existen algunos fallos en la memoria, pero no incapacitan a la persona para su desarrollo diario en el ámbito laboral y personal.
- Las funciones cognitivas sufren cambios, las funciones ejecutivas son las primeras en afectarse, aunque la persona aún es capaz de vivir de forma independiente y hacerse cargo de su vida.
- El cerebro sufre cambios morfológicos, moleculares y neurofisiológicos, poco notorios.

- Se dan cambios sensoriales y fisiológicos, como pequeñas pérdidas de olfato, oído y vista.
- Salen canas en el cabello

Personaje con envejecimiento normal:

Juan Carlos Tapia es un “guru del boxeo”, nace en Panamá y hace un programa televisivo hace 35 años.

ENVEJECIMIENTO PATOLOGICO



El envejecimiento patológico se caracteriza por venir marcado por patologías médicas y distintos síndromes de enfermedades físicas y mentales, como la enfermedad de alzheimer. Estas patologías y síndromes pueden llegar a impedir a la persona llevar las actividades básicas de la vida diaria.

Es el proceso de aparición de cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos y que no forman parte del envejecimiento normal y que, en algunos casos pueden prevenirse o son reversibles.

- Pérdida acelerada de las funciones cognitivas y psicomotoras
- Discapacidad para caminar
- Enfermedades como diabetes e hipertensión
- Efecto muy importante en su calidad de vida, por diversas enfermedades
- Disminución de la resistencia orgánica frente a la enfermedad
- Enfermedades físicas y mentales

Personaje con envejecimiento patológico:

Rita Hayworth: el alzheimer arrastró también hasta la muerte a la actriz, que antes de morir a los 69 años a causa de esta demencia no sabía quién era ni recordaba que había sido una de las estrellas más famosas del cine de Hollywood.

ENVEJECIMIENTO EXITOSO



Se estiman como predictores del envejecimiento exitoso el no tener enfermedades crónicas, tener un mayor nivel de actividad, disfrutar de un buen estado de ánimo, la ausencia de deterioro cognitivo, mantener expectativas de auto eficacia elevadas,

así como un mayor nivel de implicación en actividades físicas, sociales e intelectuales.

Estudios recientes indican la importancia de participar de talleres individuales o grupales con programas de intervención cognitiva que son muy eficaces, el objetivo es mantener y estimular el funcionamiento intelectual, como memoria, atención, concentración, además de la práctica frecuente de ejercicio físico.

- Efecto mínimo o nulo de la enfermedad
- Edad fisiológica menor a su edad cronológica
- Sistema cognitivo y claridad mental en perfecto estado
- Alto rendimiento laboral
- Practica ejercicios regularmente
- Mantiene un peso ideal para su estatura y un índice corporal ideal.
- Alto nivel de funcionamiento psicomotor
- Autonomía y control de su vida y sus decisiones

Personaje con envejecimiento exitoso:

Omaira "Mayín" Judith Correa Delgado es una política y periodista panameña. Desde 1991 hasta 1999 fue alcaldesa del distrito de Panamá y desde 2009 hasta 2014 fue gobernadora de la provincia de Panamá.