

## **Deficiencias físicas que presenta el adulto mayor.**

Lic. Inocenta Leonard Ibáñez.

### **Resumen**

La aproximación a la ancianidad trae consigo determinados cambios y limitaciones en las capacidades condicionales y coordinativas, sufren involución lo que trae como consecuencia una reducción de la masa muscular, un incremento de la grasa corporal relativa y una mayor coincidencia en las enfermedades, las habilidades motrices se van atenuando, de ahí la importancia del ejercicio físico desde el punto de vista profiláctico. La sistematización y continuidad que se le de al cuerpo, físico y mentalmente contribuirá a prevenir un grupo de padecimientos, malestares, y a mantener o mejorar las capacidades físicas y habilidades así como el desarrollo intelectual y cultural.

**Palabras claves:** Atrofia, elasticidad, degeneración, osteoporosis, flexión, extensión, envejecimiento, capacidad, insuficiencia.

## **Introducción**

En las personas de edad avanzada especialmente los más ancianos se aprecia un retroceso en los contactos, unidos a la soledad y el aislamiento. Las causas objetivas se dan por el abandono de la actividad laboral y el aislamiento del grupo de trabajo por la reducción del grupo de personas de la misma edad con quienes establecer contacto. Sin embargo sería unilateral usar como única escala para medir la integración la cantidad de contactos con determinados grupos sociales, pues la cohesión de grupos no tiene que ser igual a la integración del mismo. A pesar de ello la cantidad y calidad de los contactos hacia otras personas puede usarse como base para estimar el grado de integración, pues es fácil medir los contactos estrechos dentro de grupos sociales a los que pertenece el anciano estos pueden ser una premisa esencial para el sentimiento de pertenencia y ser aceptado.

Los factores que justifican el porqué y para qué hacer actividad física se dividen en cuatro grandes grupos: prevención, mantenimiento, rehabilitación y recreación, los tres primeros están dirigidos a la salud y al bienestar físico y el cuarto englobaría estos aspectos, más, los lúdicos, sociales y afectivos, ella habla de una actividad que solo no implica movimiento sino también en la que exista relación, juego, conocimiento, bienestar y compañía, entre otros.

## **Desarrollo**

El ejercicio físico deviene en una necesidad vital de primer orden en las personas de la tercera edad, para atenuar los flagelos biopsicofísico- sociales, y prepararlas para la contingencia y barreras que se presentan a un gran número de personas, con necesidades, estilos, modos, nivel de vida y subjetividades diferentes, pero con estadió y situaciones complejas. Es imprescindible por lo tanto conservar por un período más largo de tiempo las habilidades motrices básicas que garanticen que las personas de estas edades, se sientan aptas para vivir en, con y por la sociedad. Estos aspectos en la actualidad adquieren una gran relevancia pues se debate como enfrentar en la sociedad el proceso ascendente de envejecimiento poblacional, y como garantizar el desenvolvimiento del adulto mayor de forma integral.

Vamos a hacer mención de las características que presentan los órganos en el proceso de envejecimiento:

**Piel:** en la piel aparecen zonas de pérdida de color natural, se atrofian las glándulas sudoríparas y disminuye su elasticidad. Las uñas se vuelven frágiles y el pelo se caerá con facilidad y aparecen las canas.

**Esqueleto y Músculo:** disminuye la velocidad de contracción muscular, lo que conlleva una pérdida de masa muscular. Se sufre una pérdida de la mineralización ósea (osteoporosis). Los huesos serán más frágiles y el riesgo de fractura mayor. La disminución de los movimientos articulares, en las rodillas y la cadera, conducirán a una marcha inestable.

**Vista:** disminuye la agudeza visual y al anciano le será difícil fijar la vista en objetos muy cercanos. El órgano de la vista es uno de los que peor tolera el envejecimiento.

**Oído:** en el anciano hay una degeneración de los elementos que componen el oído interno; el anciano percibe ruidos molestos, disminuye su capacidad de discriminar los sonidos y hay una pérdida en la percepción de los sonidos más agudos.

Aparato circulatorio: se produce una disminución de la circulación de retorno, apareciendo várices y demás en los pies y tobillos que aumenta a medida que pasa el día.

Corazón: disminución de la contractibilidad del músculo cardiaco, se presentan las arritmias y se produce la insuficiencia valvular.

Pulmones: se producen cambios en el sistema respiratorio, se obstruyen los bronquios y la caja torácica se vuelve más rígida, por lo que tendrá el anciano un menor flujo de aire.

Sistema nervioso: se presenta lentitud de reflejos y una capacidad menor de memoria, sobre todo en los hechos más recientes, hay una menor velocidad de aprendizaje y disminución de la capacidad de vocación y una mayor lentitud en las funciones sensitivo- motora.

## **Conclusiones**

La vejes por su trascendencia constituye una preocupación desde el punto de vista clínico, demográfico, social y físico lo que ha motivado que diferentes disciplinas científicas desde su objeto de estudio han abordado concepciones y teorías diferentes con la finalidad de responder con ella: que es la vejes, como alargar el ciclo de vida y la conservación de habilidades motrices, como lograr un proyecto integral para que el adulto mayor gane en independencia, activismo y plenitud plena.

## **Bibliografía**

- De García, M. Garre, J. Marcos M. Valoración de los beneficios de los ejercicios físicos en personas mayores.
- Pont Geis, P (2001). Actividad física y salud.
- Rodríguez, Jiménez. La evaluación en un programa de actividad física en la tercera edad.
- Solís, González. La cultura física y la longevidad.