



¿ Cómo envejecer ?...

Centro de espiritualidad
HH. De la Providencia

La mujer que más larga vida ha tenido, con datos fehacientes, fue la francesa Jeanne Calment, que falleció en Arlés, a los 122 años y 164 días, en 1997.



DEFINICION



- Proceso continuo, progresivo e irreversible y que solo concluye con la muerte del individuo.
 - Disminución paulatina de la reserva funcional: homeostenosis.
 - Pérdida capacidad de adaptación

Epidemiología

Chile

- 2012 expectativa de vida 80 años
- 14 % población son Adultos Mayores (AM)
- A.M:
 - 60-70% independientes
 - 30% frágiles o en riesgo
 - 3% postrados

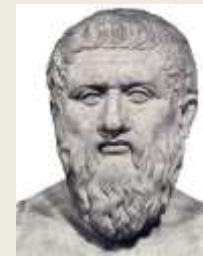


¿ Por qué envejecemos?



- Marcadores genéticos explican solo **35%** de la variabilidad en la longevidad de los individuos.
- La longevidad depende en **> 65%** de factores ambientales (estilo de vida, hábitos, stress, etc).

Se envejece como se ha vivido y de la importancia de cómo habría que prepararse para la vejez en la juventud



Como ocurre en otras disciplinas, es en la filosofía donde podemos encontrar claros antecedentes de la gerontología. Así **Platón**, presenta una visión individualista e intimista de la vejez, resalta la idea de que se envejece como se ha vivido y de la importancia de cómo habría que prepararse para la vejez en la juventud. Así pues, Platón es un antecedente de la **visión positiva** de la vejez, así como de la importancia de la **prevención y profilaxis**.



¿ Qué pasa en el envejecimiento?



CAMBIOS GENERALES



- Talla: se crece hasta los 30 – 40 años, > 50 años cae 5 mm/año.
 - Mas en mujeres: cambios posturales, reducción altura cuerpos vertebrales y de los discos intervertebrales.
- Peso: Es máximo a los 50 años. Luego se reduce aprox 20%

PIEL Y ANEXOS

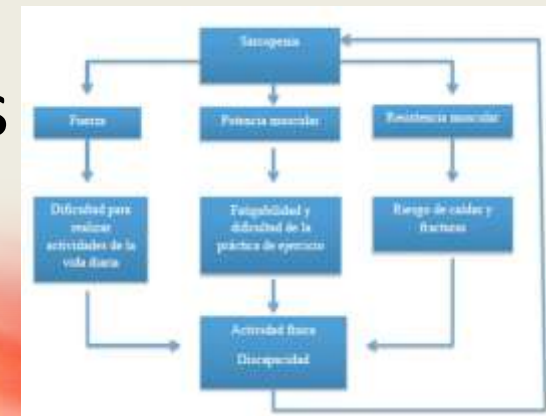
- Mas delgada
- Mas seca
- Mas transparente
- Menos elástica
- Mas arrugas
- Menos grasa hipodermis
- Amarillenta
- Menos folículos pilosos



MUSCULOESQUELETICO



- Pérdida masa muscular entre los 30 a 80 años: 30 – 40 %
 - Fibras musculares tipo I disminuyen y aumentan las tipo II.
 - Menos Unidades Motoras
- Menos Hormona Crecimiento y andrógenos
- Remodelación muscular mas lenta
- Déficit Vitamina D



MUSCULOESQUELETICO

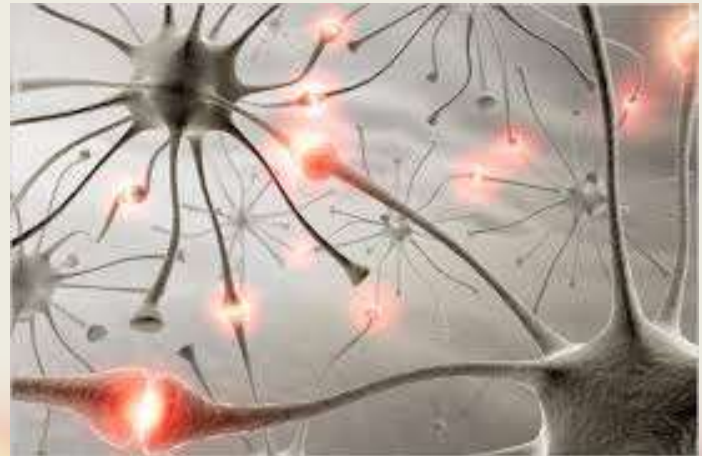


- Hueso disminuye actividad osteoblástica
 - < Densidad Mineral Ósea y grosor cortical
- Mas osteoporosis: cadera, fémur y vértebras.
- Mas osteomalacia
 - Déficit de Vitamina D



SISTEMA NERVIOSO

- SNC:
 - Menor número neuronas: temporal, haces piramidales y extrapiramidales, purkinge
 - Caída flujo sanguíneo 20%, altera la capacidad de autorregulación.
 - Neurotransmisores disminuyen: catecolaminas, VIP, Sustancia P.
 - Menos mielina



SISTEMA NERVIOSO



- Sueño:
 - Disminuyen fase 3 y 4 (no REM)
 - Dificultad conciliar sueño
 - Despertar precoz
 - Menos horas de sueño y menor descanso

VISION



- Pigmentación retina
- Cataratas por deshidratación cristalino
- Menor agudeza visual: menos conos

AUDICION

- Mas cerumen
- Membrana Timpánica mas delgada y menos elástica: conduce menos.



CARDIOVASCULAR



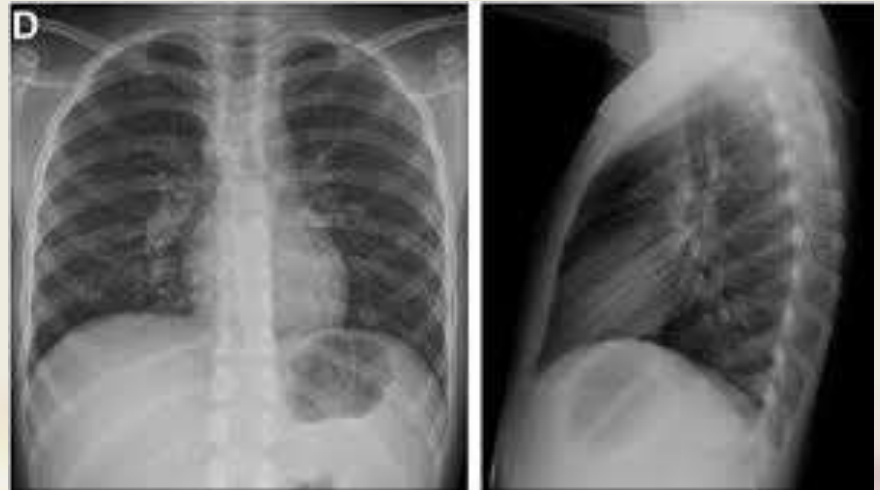
- Corazón:
 - Mas grande en peso y tamaño
 - HVI secundaria a resistencia vascular: aprox 70 años
 - Miocardio se infiltra por lipofuscina, grasa: degradación celular → Altera conducción eléctrica
 - Colágeno se fibrosa: > rigidez
 - > consumo oxigeno
 - < respuesta betaadrenérgica (menos receptores)



SISTEMA RESPIRATORIO



- Calcificación cartílagos costales
- Menor elasticidad bronquial por fibrosamiento colágeno y elastina.
- Mayor secreción bronquial por aumento células caliciformes



DIGESTIVO



- Gusto: disminuido para salados y dulces
- Denervación dental
- Menos salivación
- Menor mucosa periodontal: retracción gingival.
 - Mas fracturas dentales

DIGESTIVO



- RGE: 10% de los > 80 años, cambios plexo entérico, hernia hiato y debilidad diafragma
- Constipación: disminución peristaltismo, menor distensibilidad recto y menor elasticidad esfínter anal

INMUNIDAD



- Macrófagos disfuncionales, número normal.
 - Menor respuesta humoral y menos LT
- Mas infecciones y alteraciones autoinmunes
- Mas Neoplasias

Reposo en Cama

The Chocrane review of bed rest for acute low back pain and ciatica Spine 2000,vol 25

- Pacientes con reposo prolongado tardan más en volver al ámbito laboral
- Reposo por más de 2 a 7 días es peor que placebo



Temor del Envejecimiento



**TODO SER HUMANO
TEME ENVEJECER**



sobretudo si su cuerpo deteriorado
le impide realizar lo que su alma aspira
y si se siente socialmente aislado

Conclusiones

- No existe una teoría sobre envejecimiento que pueda explicarlo todo.
- Probablemente **envejecer sea la consecuencia de una serie de factores**, intrínsecos y extrínsecos, que interactúan sobre el organismo a lo largo del tiempo, y determinan finalmente un debilitamiento de la homeostasis que culmina con la muerte.
- Si bien es cierto, el envejecimiento es un proceso universal, **no ocurre en forma uniforme** en los diferentes individuos de una misma especie, ni tampoco en los distintos órganos de una misma persona.



Envejecimiento Positivo o Exitoso



Darle sentido a
la propia vida

Valores
Propios e
interpersonales

Significado que le da
la propia sociedad
en que vivimos

