

Úne con  
una línea



Yolanda Ochoa Soriano

Menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana.

Menor agudeza para las frecuencias altas (tonos agudos), lo que deteriora la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales. Esta es la causa de que una persona mayor tenga más problemas en oír las voces femeninas, ya que suelen ser más agudas.

Disminuye la sensibilidad para discriminar los sabores salados, dulces y ácidos, debido al deterioro de las papilas gustativas.

Pérdida de capacidad para discriminar los olores de los alimentos.

Aparición de arrugas.

- Manchas.
- Flaccidez.
- Sequedad.

“Cambios biológicos en el adulto mayor”

Cambios musculoesqueléticos	Cambios fisiológicos

Disminuye la función renal y la capacidad de la vejiga. Aparece incontinencia.

La marcha se hace lenta e insegura (uso del bastón).

Se produce pérdida de fuerza, cambio en la figura corporal y disminución del peso.

Los vasos sanguíneos se estrechan y pierden elasticidad. Aumenta la presión arterial.

También reducen su eficacia los sistemas endocrino (baja la producción de hormonas), nervioso (más lentitud en las respuestas y en los procesos cognitivos) e inmunológico (crece la susceptibilidad a los procesos infecciosos).

También se reduce la mineralización ósea (sobre todo en las mujeres debido a los cambios hormonales).

Las articulaciones se desgastan y se vuelven más rígidas (esto provoca reducción de la estatura y encorvamiento).

Menor capacidad respiratoria de reserva y de recuperación cuando se exigen esfuerzos.

Dificultad en la masticación y, a veces, en la deglución. Menos salivación.

El proceso digestivo se enlentece en todos sus tramos.

El corazón pierde eficacia, bombea menos sangre y aumenta de tamaño.

Yolanda Ochoa Soriano