



## CAMBIOS EN EL ENVEJECIMIENTO Y LA PÉRDIDA DE AUTONOMÍA

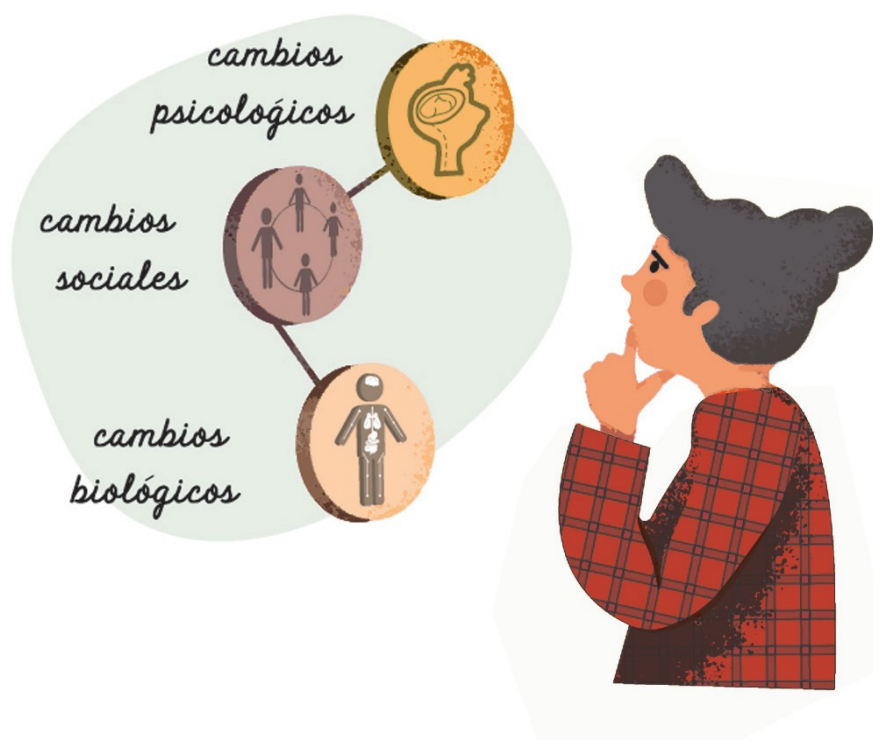
*En el envejecimiento influyen factores como la genética, los hábitos de vida (alimentación, la exposición a factores de riesgo como el tabaco), la actividad física y cognitiva, la habilidad de mantener el bienestar psicológico, el mantenimiento de las relaciones sociales, etc.*

Los cambios y alteraciones que se producen en la edad avanzada no son lineales ni uniformes y su evolución es diferente en cada persona, aunque es evidente un deterioro generalizado de los sistemas y funciones corporales. Sin embargo, existen septuagenarios que gozan de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, mientras que otros son frágiles y necesitan una ayuda considerable. Los principales cambios relacionados con la edad son de tres tipos: biológicos, sociales y psicológicos.

**CAMBIOS PSICOLÓGICOS:** el abandono de roles sociales como sucede con la jubilación (cesa la actividad laboral), la observación del deterioro progresivo y la falta de refuerzos positivos pueden generar estrés y aislamiento.

**CAMBIOS SOCIALES:** disminución de la red social con menos contactos con otras personas.

**CAMBIOS BIOLÓGICOS:** alteraciones en el metabolismo, sistema renal, cardiovascular y pulmonar, en los órganos de los sentidos y del sistema nervioso.



## FACTORES PROTECTORES



- La actividad física y una buena nutrición ayudan a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad (reduce el riesgo de caídas, la sensación de cansancio, la rigidez articular y el dolor, mejora la digestión, ayuda al control de diabetes, etc.)
- Contar con relaciones sociales de apoyo.
- Una personalidad positiva favorece el estado de ánimo y protege la salud psicológica.
- Los entornos positivos y el apoyo emocional facilitan la adaptación a los cambios y superación de pérdidas que van surgiendo con el envejecimiento.

