**Actividad 5.1 Investigación y redacción de artículo**

*Desarrollo Biológico del Adulto Mayor*

La adultez es proceso de la vida que atraviesa una persona después de la adolescencia. En esta etapa, el adulto se puede categorizar como adulto joven o adulto mayor. Por esta ocasión, el artículo hablará sobre el desarrollo biológico del adulto mayor, el lapso en el cual el cuerpo continúa su declive, su envejecimiento.

La decadencia que sufre el cuerpo de un adulto mayor es de varias índoles, y puede ser causa tanto del envejecimiento como tal como de enfermedades o factores ambientales que acercan a la persona cada vez más a un punto de vulnerabilidad ante la sociedad (McGraw Hill, s/f).

El envejecimiento del cuerpo trae cambios en los sistemas sensitivos (los cinco sentidos) haciendo que la visión de las personas adultas se vuelva menos nítida y más obscura; lo anterior es gracias a que el cristalino (lo que se podría llamar el lente del ojo) se va engrosando y la pupila se va haciendo cada vez más chica. Por el otro lado, la audición también se va disminuyendo con el paso del tiempo, provocando que se tenga cada vez más problemas para comprender conversaciones y para escuchar todos agudos.

Asimismo, las papilas gustativas (gusto) y la capacidad de oler los alimentos (olfato) están en deterioro, lo que afecta severamente el placer y el deseo de ingerir alimentos y aumenta las quejas de la mala comida o los comestibles desabridos. Finalmente, el tacto es víctima del poco colágeno producido ahora por la piel, teniendo como efecto las arrugas, las manchas y la resequedad en todo el cuerpo (McGraw Hill, s/f).

Ahora bien, en cuanto a los aparatos del cuerpo humano, el sistema óseo se deteriora notoriamente, provocando muchas veces osteoporosis o por lo menos adelgazamiento en la densidad de los huesos (mayormente en mujeres). También se ve afectado el sistema respiratorio al deteriorarse el tejido pulmonar y al debilitarse los músculos intercostales, haciendo más difícil la respiración.

El sistema digestivo tampoco tiene el mejor funcionamiento: la producción de encimas digestivas disminuye, se pierden piezas dentales y la rapidez del peristaltismo se ve afectada. Todo lo anterior puede influir en mayores problemas del sistema excretor, provocando serio estreñimiento en la persona adulta. Otro problema del sistema excretor es la incontinencia. Por último, el sistema circulatorio sigue acumulando grasa en las arterias y venas, lo que dificulta el paso y el bombeo de la sangre a través del cuerpo (McGraw Hill, s/f).

Cuando se junta todo lo anterior, se puede entender por qué los adultos mayores raras veces realizan ejercicio. Sin embargo, la falta del mismo provoca que la masa muscular disminuya, la grasa corporal se reduzca y que los ligamentos, tendones, cartílagos -y el cuerpo en general- se vuelvan más rígidos, dificultándoles a los adultos mayores cualquier actividad que después deseen realizar.

Finalmente, un cambio que se lleva a cabo diferente en hombres y en mujeres es la andropausia/menopausia. En los hombres, la andropausia consiste en la disminución de la fertilidad, el aumento de tiempo para excitarse, la necesidad de demostraciones de afecto como los abrazos, el aumento de la impotencia sexual y la disminución en la cantidad o rapidez en que llegan los orgasmos. Por el otro lado, la menopausia en las mujeres se caracteriza por el paro en las menstruaciones, el cambio en el termostato del cuerpo (bochornos y sofocos), reducción del flujo vaginal y aumento en afecciones urinarias. Normalmente la andropausia toma lugar a los 40 años, mientras la menopausia a los 45 (Terán, R. 2006).

*Referencias:*

McGraw Hill (s/f) *El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales.* Recuperado de <http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>

Terán, R. (2006). *ANDROPAUSIA 0 CLIMATERIO MASCULINO: REVISIÓN DE ALGUNOS ASPECTOS*. Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1012-29662006000200011&script=sci_arttext>

*Código de Honor:*

Yo, Isabel Gutiérrez, declaro que he realizado esta actividad 5.1 “Investigación y redacción de artículo (Desarrollo biológico del adulto)” con estricto apego al Código de Honor de la UDEM.