

## Algunos de los cambios

**Los cambios visuales en la edad avanzada obedecen a la pérdida de la agudeza visual, disminución de la reactividad pupilar, el cristalino se vuelve más denso, grueso y menos elástico, perdiendo la capacidad de enfocar objetos cercanos, en un proceso que se llama presbicia. Quienes lo padecen comienzan a tener problemas al leer las letras pequeñas del periódico, a una distancia normal, pudiéndolas enfocar al separar el periódico. La disminución en la producción lagrimal crea sequedad en el ojo y los párpados se vuelven débiles.**

Los problemas auditivos aumentan con la edad; más del 30% de los mayores de 65 años tienen una pérdida auditiva. El cambio más conocido de la audición que se relaciona con el envejecimiento, es la presbiacusia, o descenso de la percepción de los tonos de alta frecuencia, que hace que cuando se grita a un adulto mayor con presbiacusia, el lugar de conversar con él se entabla la peor comunicación posible. Se presenta, además, el Tinnitus o zumbido constante y la pérdida de comprensión del lenguaje.

### Músculos y piel

La piel es el cambio físico más asociado al proceso de envejecimiento, se vuelve más fina y menos elástica. Aparecen las arrugas, se prolonga la renovación celular, disminuye la cantidad de sudor y la función de las glándulas sebáceas. Se suma a lo anterior la escasa ingesta de líquido, que da como consecuencia la piel seca y frecuentes comezones. Se presentan las manchas oscuras de la piel y el cabello se vuelve más fino.

La mayoría mide 3 cm. menos que en su juventud, por pérdida de la masa ósea debido a la desmineralización de los huesos, la mujer suele perder un 25% y el hombre un 12%, este proceso se denomina osteoporosis senil o primaria, por la falta de movimientos, absorción deficiente o ingesta inadecuada de calcio.

### Cardiocirculatorios

Se produce un aumento en la rigidez de las arterias, debido al aumento del grosor de la capa interna o íntima. Esto ocurre con independencia de la enfermedad arteriosclerótica. En el corazón es destacable una pérdida en el control del aumento de la frecuencia cardíaca en respuesta al ejercicio. Los cambios en nuestra mente se caracterizan por un enlentecimiento global de las funciones mentales, con pérdida de la memoria reciente o de corto plazo. La inteligencia no se altera conservado la inteligencia a largo plazo adquirida.