eurociencias

En la adultez...

Director General: Mtra. Silvia E. Flores Banda Edición Nº 1



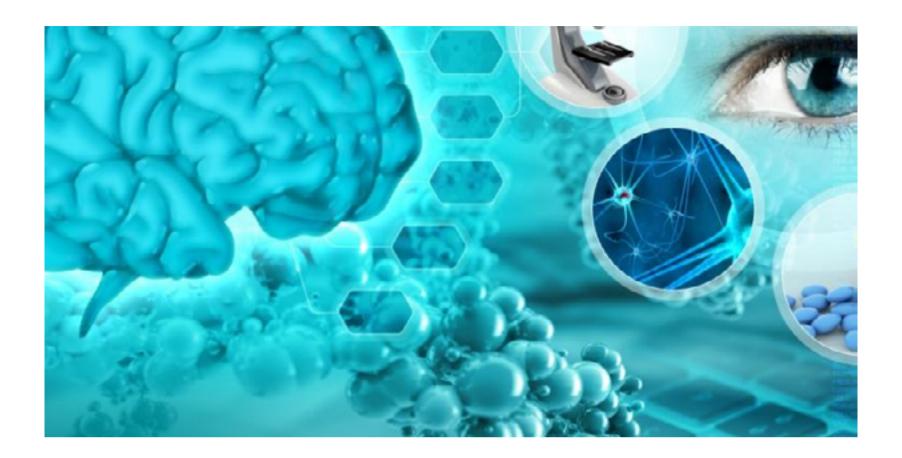
Desarrollo Físico

Desarrollo Cognoscitivo

Desarrollo Laboral

¿Qué es la neurociencia?

¿Qué estudia esta rama de la ciencia? ¿Cuántos campos de estudio existen?



La neurociencia es el estudio de cómo se desarrolla el sistema nervioso, su estructura y lo que hace. Los neurocientíficos se centran en el cerebro y su impacto en el comportamiento y las funciones cognitivas (del pensamiento), pero también investigan qué sucede con el sistema nervioso cuando las personas tienen trastornos neurológicos, psiquiátricos o del neurodesarrollo.

La neurociencia ha sido tradicionalmente clasificada como una subdivisión de la biología, pero en realidad, se trata de una ciencia interdisciplinaria relacionada estrechamente con otras disciplinas, como las matemáticas, la lingüística, la ingeniería, la informática, la química, la filosofía, la psicología o la medicina.

Los neurocientíficos estudian los aspectos celular, funcional, evolutivo, computacional, molecular, celular y médico del sistema nervioso.

Un poco de historia.

Los antiguos egipcios pensaban que la sede de la inteligencia estaba en el corazón. Debido a esta creencia, durante el proceso de momificación, eliminaban el cerebro y dejaban el corazón.

Las primeras escrituras sobre el cerebro datan del año 1700 a.C., concretamente la palabra 'cerebro' se menciona ocho veces en el Papiro Edwin Smith, en relación a los síntomas, el diagnóstico y los resultados probables de dos personas que tenían heridas en la cabeza.

Desde la década de 1950 en adelante, el estudio científico del sistema nervioso experimentó enormes avances, principalmente debido al progreso en otros campos relacionados, como la neurociencia computacional, la electrofisiología y la biología molecular.

Los neurocientíficos pudieron estudiar la estructura, las funciones, el desarrollo, las anomalías y las formas en que se podía alterar el sistema nervioso.

A diferencia de la neurobiología, la neurociencia se refiere a todo lo relacionado con el sistema nervioso

La edad aumenta las diferencias individuales



Un estudio sobre el envejecimiento realizado en sujetos de 70 a 90 años de edad afirma que a medida que envejecemos aumentan nuestras diferencias individuales.

"Consideramos a la gente mayor como un grupo homogéneo, pero la realidad es que las diferencias entre individuos aumentan con la edad", afirma Bo G. Eriksson, de la Universidad de Gothenburg (Suecia), autor del estudio. "La percepción de que los ancianos tienen intereses, valores y estilos de vida similares puede originar discriminación", advierte, y añade que los esterotipos sobre la tercera edad cada vez se ajustan menos a la realidad.

Eriksson también ha identificado varios factores sociales que afectan a la longe-vidad. Así ha llegado a la conclusión de que es esencial formar parte de acontecimientos sociales, mantener la autoestima afrontando y superando retos, además de mantener conversaciones a diario con otras personas, que ayuda al proceso de toma de decisiones, mejora la atención, y potencia la memoria.



La adultez

No se puede evitar, envejecer es algo que tienes que aprender a hacer y vivir con ello. Es una experiencia única en la vida que y a veces se transforma en una experiencia no deseada. Sin embargo, el espíritu no tiene edad, por lo que hay que disfrutar de las cosas buenas de la vida.

Aquí algunas recomendaciones para mejor vivir la adultez...

Mantener una buena alimentación

La dieta equilibrada es imprescindible en esta etapa de la vida, se mejora la calidad de vida y se previene el desarrollo de enfermedades, ya que se sabe con certeza que numerosas patologías están estrechamente relacionadas con hábitos de alimentación incorrectos. Una dieta de 1500 calorías es beneficiosa para la salud y ayuda a envejecer más lentamente.

Realizar actividad física.

El ejercicio físico contribuye a mejorar la sensación de bienestar y mantener en niveles satisfactorios casi todos los indicadores de salud, sobre todo los relacionados con el sistema cardiorespiratorio. Las caminatas en buena compañía, decidirse a subir escaleras, practicar yoga acorde con la edad, etc. podrían ser algunas de las recomendaciones en este punto.

Practicar la sonrisa y reír con más frecuencia.

La risa es una manifestación de la alegría. Se ha observado que la risa mejora el estado de ánimo, reduce los niveles de colesterol en la sangre, regula la presión sanguínea y aumenta el apetito, además libera el temor y la angustia.

Mantener la mente activa.

Favorecer toda actividad intelectual, desarrollar trabajos que ejerciten la curiosidad y la actividad mental. Leer, estudiar, realizar ejercicios intelectuales trabajos mentales impide que se atrofie la memoria. Enfrentar un proyecto nuevo cada día.

Evitar la presencia de factores estresantes.

El primer paso para evitar que se deteriore la calidad de vida cuando se envejece consiste en afrontar las distintas situaciones con tranquilidad. Para eso es necesario encontrar la manera de invertir el tiempo libre y así limitar la sensación de aislamiento.

Practicar actividades de relajación, cuidar la respiración: practicar la respiración integral y especialmente la respiración abdominal. Aprender a realizar prácticas de relajación frecuentemente. Descubrir los beneficios del agua a través del goce de baños termales, hidroterapia, natación y otras actividades relacionadas con el agua.

Construir una red familiar y social sólida.

Las redes familiares, de amigos y conocidos no sólo favorecen a que los mayores mantengan su identidad social, sino que proporcionan apoyo emocional, material, información y servicios...













Ana Care Montero García

La edad adulta constituye una etapa de consolidación desde las capacidades físicas, como salud, fertilidad y vigor. En el plano cognitivo, el pensamiento sigue su desarrollo donde el individuo logra aplicar el conocimiento adquirido en las etapas anteriores dentro de su contexto social, laboral y familiar. En este plano, también se debería lograr una orientación vocacional que lleve la elección de una carrera que luego se aplicará a la vida laboral. En este periodo, la vida laboral no produce tantas satisfacciones como el que vendrá y el compromiso con el trabajo puede ser menor. Se observan diferencias dentro del desarrollo laboral de hombres y mujeres, ya que los primeros tendrán mas oportunidades y no tendrán tantas preocupaciones familiares. En cuanto al desarrollo de la personalidad, debe estar consolidada la identidad y lograr así una pareja.

La transición a la vida adulta no depende tanto de factores biológicos como acontecimientos sociales, los cuales procuran al joven la independencia necesaria para ser adulto. Existen cinco acontecimientos sociales que marcan el inicio de la vida adulta: la finalización de la formación académica y profesional; el trabajo y la independencia económica; el vivir independiente respecto de los padres; el matrimonio; y el tener el primer hijo. (Erikson, 1973; Riegel, 1975; Levinson, 1977) han destacado fenómenos sociales semejantes y las implicaciones en los cambios de roles sociales, con las consiguientes modificaciones en los procesos psicológicos subyacentes: identidad, autoconcepto, responsabilidad, estabilidad emocional, etc.

El desarrollo y el envejecimiento tienen significados, no solo biológicos, sino culturales que, en todo caso, superan concepciones unidimensionales, estáticas y limitantes. En concordancia con el modelo contextual dialectico que busca superar las perspectivas organísmica y mecanicista, el desarrollo y envejecimiento han de entenderse como procesos simultáneos y permanentes durante la vida, en los cuales se conjugan ganancias y pérdidas, así como múltiples ganancias y orientaciones.

La psicología del desarrollo está interesada en profundizar sus conocimientos sobre todas las etapas del ciclo vital, desde el nacimiento hasta el final de la vida. Sin embargo, la edad adulta, que es la etapa del desarrollo que más años comprende, es un período todavía por descubrir en profundidad y necesitado de estudios actualizados a los cambios sociales y culturales que le condicionan.

LA NEUROCIENCIA Y LA ADULTEZ

El cerebro goza de una plasticidad ininterrumpida, es decir de una capacidad para adaptarse a circunstancias cambiantes y adquirir información nueva, hasta la vejez, cuando dicha capacidad disminuye. Por plasticidad cerebral entendemos la capacidad del sistema nervioso para adaptarse continuamente a circunstancias cambiantes. Esto sucede en todos los cerebros siempre que aprendemos algo: un idioma nuevo, una destreza nueva, un recorrido nuevo para ir a casa, incluso cuando vemos un rostro nuevo.

La plasticidad hace referencia también al modo en que el cerebro se adapta y encuentra nuevas formas de aprendizaje tras haberse producido alguna lesión: por ejemplo, un daño cerebral. En general los cambios en el cerebro se producen en función del uso. Lo que no se usa se pierde. Normalmente, no podemos aprender una destreza nueva y conservarla para siempre si no practicamos. El cerebro se adapta continuamente a su entorno. Las investigaciones sobre la plasticidad del cerebro del adulto han sacado provecho de técnicas de neuroimagen como RMF O TEP.



Los cerebros adultos pueden desarrollar células nuevas, en un reciente estudio de investigadores suecos y americanos se observó que en el hipocampo humano adulto pueden dividirse y desarrollarse células nuevas. Esto acaba con el dogma de que nacemos con todas las células cerebrales que llegaremos a tener en la vida y que no puede formarse ninguna más. Naturalmente, no es cuestión de que crezcan más y más células. De hecho, todos perdemos células cerebrales, y con rapidez a partir de los cuarenta años. Pero las nuevas investigaciones ponen de manifiesto que tal vez haya formas de sustituir al menos algunas de las células perdidas en ciertas regiones cerebrales.



Alteraciones en la adultez

Desde los aportes de la neuropsicología cognitiva y la neurociencia cognitiva, entre los aspectos afectados por el tiempo, se hace referencia:

- Tareas de recuerdo libre y recuerdo con claves, en la memoria del contexto y de la fuente, disminuye el recuerdo de dónde y cuándo tuvo lugar un acontecimiento.
- Memoria prospectiva: con la edad se cometen más olvidos relacionados con actividades a realizarse en un futuro próximo. (Hernández, 2005)
- Memoria de trabajo: las personas mayores no parecen tener problemas en el almacenamiento pasivo de la información, pero sí cuando una tarea requiere llevar a cabo algún tipo de procesamiento al mismo tiempo que se almacena la información. La vejez podría caracterizarse por un déficit en la capacidad del ejecutivo central mientras que los procesos automáticos permanecerían más o menos intactos. (Hernández, 2005).

En la vida cotidiana de los ancianos, se expresa en las dificultades para encontrar las llaves, o recordar el nombre de personas conocidas en un momento determinado. (Hernández, 2005).



la edad adulta temprana

MANUEL ISAAC JIMENEZ NARANJO

Abarca un espacio de tiempo prolongado, posterior a la adolescencia, ubicándose entre los 20 y 40 años, se considera, por lo tanto, una de las etapas de mayor plenitud en el ser humano. Una vez superada las crisis de la adolescencia, en los aspectos físicos, con la aceptación de la imagen corporal; lo sexual, con la identidad y orientación; lo social, al asimilar el rol en la comunidad, y lo vocacional, al elegir un oficio o carrera. La presencia de los aspectos anteriores se manifiesta en un estado de bienestar integral que hace del adulto joven un miembro de la sociedad activo y productivo, en lo que al trabajo se refiere, así como en las relaciones sociales y amorosas, en el deporte, en la economía personal y familiar.

En general, en esta etapa, el ser humano posee cualidades sensoriales y psicomotrices que le permiten vivir con calidad y eficiencia, planteándose proyectos a mediano y largo plazo, que incluyen a la pareja y a la familia. Las experiencias de esta etapa, darán acontinuidad and esantiolo normal en el ciclo vital, al otorgar sentido y aprendizaje para vivir a plenitud.

¿Qué nos pasa en esta etapa?

- * Los sentidos tiene su función más nítida entre los 20 y 25 años,
- * La agudeza visual empieza a disminuir alrededor de los 40 años.
- * El oído presenta una pérdida gradual a partir de los 25 años.
- * Los sentidos permanecen estables aproximadamente hasta los 45 años.

Un importante aliado...

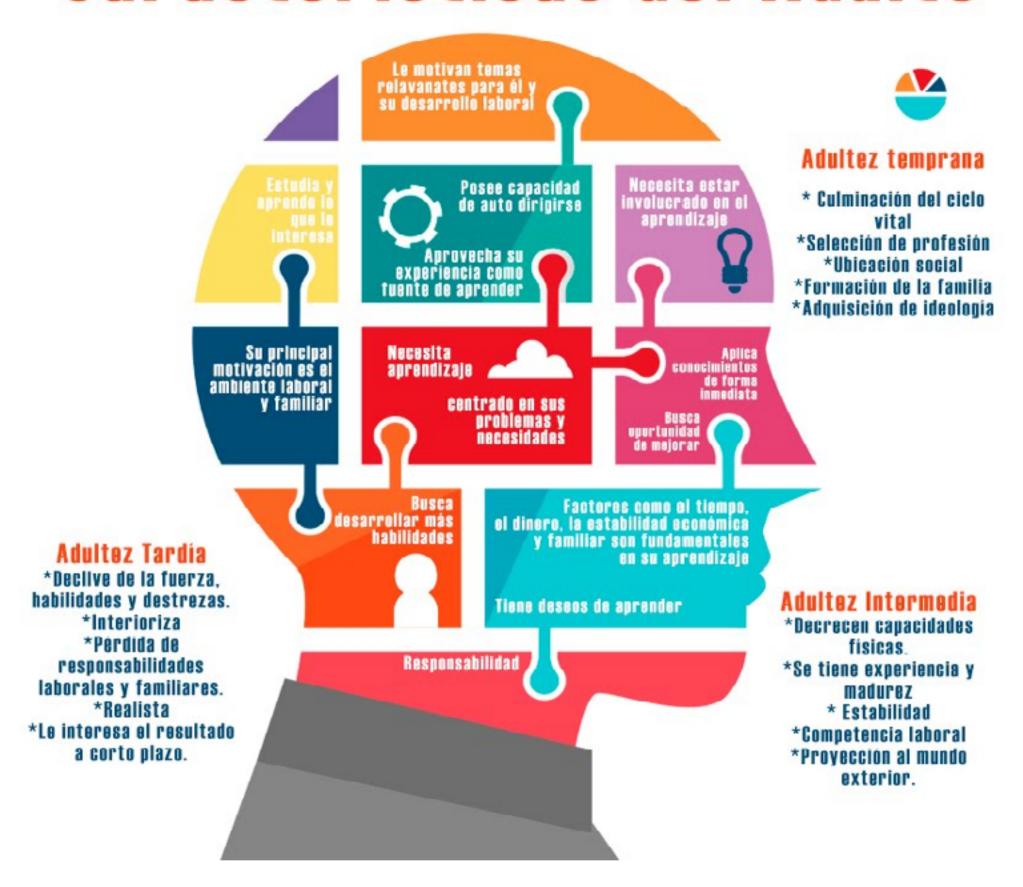
El buen funcionamiento de los sentidos está relacionado con los hábitos y prácticas positivas, especialmente las de higiene; el caso particular del oído, al estar vinculado con el equilibrio o sentido vestibular, adquiere una dimensión más amplia, pues el daño que presente impedirá el movimiento estable, la tolerancia a las alturas y la realización de actividades sencillas como caminar, subir escaleras o andar en bicicleta, sin descartar las de tipo laboral, que al no poderse realizar llevan a una discapacidad y cese del trabajo.

Los casos de mal funcionamiento se vinculan con costumbres perniciosas, como el uso de aparatos que manejan decibeles elevados, que se escuchan por tiempos prolongados y que no permiten que el sonido circule; así como de artefactos que presentan imágenes en colores contrastantes, en movimiento, con secuencias rápidas y cambios bruscos. Algunas adicciones, como fumar, dañan tanto al sentido del gusto como al olfato, disminuyendo la capacidad para diferenciar los sabores (dulce, amargo o picante), las temperaturas (frío o caliente), y los aromas (floral, mentolado o pútrido). El trabajo en condiciones poco favorables como el realizado en industrias como la minera, la petroquímica, del acero o la limpieza con solventes, son un factor de deterioro sensorial.

Primeros sintomas

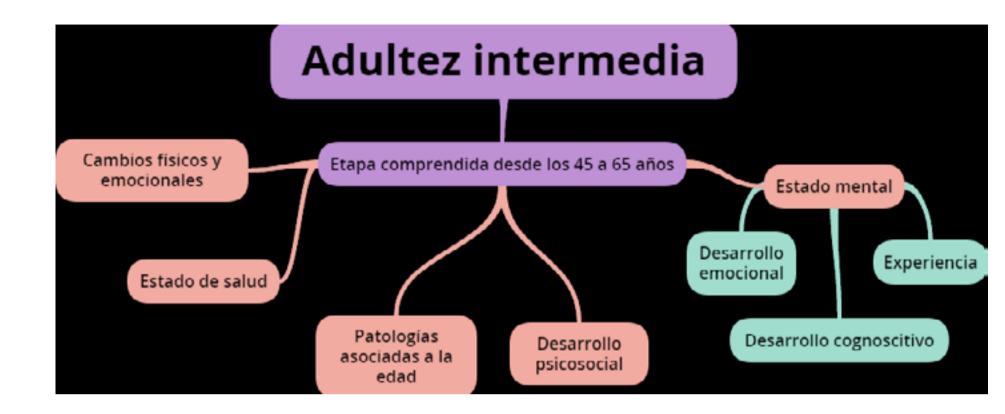
Unos de los primeros malestares que se experimentan en la vida adulta temprana son de tipo respiratorio, lo que se atribuye al poco cuidado cuando se está en contacto con el ambiente y los cambios repentinos de temperatura y altitud. Debido a la energía y fuerza que presenta el adulto joven, otra causa que provoca indisposición, son los accidentes leves y propios de esta etapa de vida, ocupando el primer lugar los automovilísticos, seguidos de los deportivos.

Características del Adulto



El estudio del ciclo de la vida constituye una materia obligada para todo estudioso de la conducta humana y una responsabilidad para todo aquel que necesite conocer las etapas por las que necesariamente habrá de pasar todo ser humano.

LA EDAD ADULTA INTERMEDIA



Abarca de 40 o 45 años hasta los 65, esperando que al inicio de ella se estén realizado diferentes actividades y experiencias, como trabajo, matrimonio y crianza, y que al final de la misma se vivan igualmente sus repercusiones, es decir, la jubilación, ser abuelos y, a veces, la viudez.

Los cambios físicos son apenas perceptibles hasta que aparecen deficiencias sensoriales, en la capacidad sexual y reproductora entre otras. En relación con la vista, la presbicia, miopía y disminución en la agudeza visual son muy comunes; con respecto al oído ocurre una disminución de la capacidad de sonidos con frecuencia más alta, conocida como presbiacucia.

El sentido del gusto también presenta cambios, ya que las papilas gustativas pierden sensibilidad, por lo que algunos alimentos se perciben como insípidos. La sensibilidad al tacto disminuye después de los 45 años y al dolor después de los 50, lo cual puede agravarse ante enfermedades como la diabetes. En esta etapa se experimenta una pérdida en la resistencia por una baja en la tasa del metabolismo basal, es decir, la cantidad de energía que se gasta para mantener las funciones vitales.

Las enfermedades físicas y emocionales más comunes de la edad media son el asma, la bronquitis, la diabetes, el cáncer (de mamas, útero, próstata), desórdenes nerviosos y mentales (irritación o depresión), artritis, reumatismo, los deterioros de la vista y oído.

Un problema de salud significativo en la edad intermedia es la presión sanguínea alta, también conocida como hipertensión, el cual predispone a ataques del corazón, afectando a uno de cinco adultos.

La edad adulta tardía



A los 65 años se considera que ha llegado la edad adulta tardía, última etapa del ciclo de la vida y con ello el arribo de una serie de cambios que revelan a la vejez como una etapa, y al envejecimiento como un proceso de vida continúo que se ha recorrido.

En los últimos años la esperanza de vida ha aumentado y con ello se ha ampliado el tiempo de trabajo, las responsabilidades, y lo más importante la percepción sobre la vida misma, al considerar que llegar a los 60 o 70 años no es sinónimo de inutilidad. La condición de salud de los adultos mayores tiende a ser buena en general, marcada por enfermedades crónicas, cuyo origen radica en la juventud y mediana edad, lo que lleva a reconsiderar los estilos de vida en esas etapas.

No todos los individuos envejecen al mismo tiempo, ni todos los órganos, ni todos los sistemas del mismo individuo lo hacen a la vez. Dependerá de diversos factores, como la raza, el tipo de alimentación, las enfermedades, las condiciones ambientales, los contaminantes y los trastornos psicológicos, entre otros factores tales como el estrés o la depresión, por mencionar solo algunos, pues depende de cada contexto en particular.

Diversas teorías han explicado por qué envejece el cuerpo, entre las que destacan el desgaste de órganos y tejidos, la liberación de radicales libres, autoinmunes, neuroendocrina, del error genético o de la programación celular; abarcando cada una de ellas algún aspecto que incide en la salud y el envejecimiento.

En general, los cambios tísicos de la edad adulta tardía, son observables, cuantificables y difíciles de ocultar, porque se presentan en los sistemas, órganos y sentidos.



SALUD DEL ADULTO MAYOR





Según el INEGI en México en el 2010

el 9.1% de la población era mayor de 60 años

Según datos del Instituto Nacional De Geriatria, cada día en México hay 1,041 nuevos adultos mayores de 60 años





CAMBIOS FÍSICOS Y FISIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR



- Disminución de la visión
- → Disminución de los reflejos
- → Mayor riesgo de deshidratación
- Reducción de la motilidad intestinal
- > Disminución del apetito
- > Perdida de piezas dentales

- Mayor probabilidad de padecer osteoporosis
- > Pérdida de masa muscular
- Disminución de la audición.
- > Dificultad par dormir
- Aumenta el riesgo de caidas
- > Dificultad para masticar

Los adultos mayores

requieren de menor cantidad de energia, pero requerirán de mayor cantidad de nutrimentos. Se requiere de 20% mas calcio para prevenir osteoporosis, Leche, queso, crema, yogurt son buenas fuentes de calcio



El hierro es necesario para evitar anomia Carnes, higado, leguminosas y cereales fortificados son buena fuente de hierro



La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento. Se debe consumir 30 g de fibra al día Presente en frutas, verduras, leguminosas, cereales y productos elaborados con grano



EL zinc ayuda a combatir infecciones y reparar tejidos enfermos Se encuentra en carnes, mariscos, leche y cereales fortificados







www.insk.com

Como puedes cuidar tu salud



Fomentar las relaciones social y el ocio

Participa en las actividades que se organicen en el centro cívico de tu entorno. Participa en acciones de voluntariado.

Dormir bien

Utiliza la cama solo para ir a dormir y antes no tomes alcohol ni cafeina.



Mantener una alimentación saludable

Hacer actividad física

Evita el sedentarismo. Haz ejercicio cada día entre ¼ y 1h como: caminar, bailar, hacer yoga...



Controlar las pérdidas de orina

Utiliza ropa fácil de poner y quitar y haz ejercicios de suelo pélvico para fortalecer la musculatura



Controlar el estreñimiento

Comer frutas, verduras y productos integrales. Bebe agua. En caso necesario te puedes hacer

masajes abdominales.

Tener cuidado de los pies (

Haz diariamente una higiene de los pies, hidrata la piel, corta las uñas rectas. Si vas a comprar zapatos, hazlo por la tarde, cuando los pies estan más hinchados

Controlar las enfermedades crónicas

¡Recuerda llevar unos hábitos y estilos de vida saludables!





Aprovecha los cambios de esta etapa de la vida, y vívelos como una oportunidad.

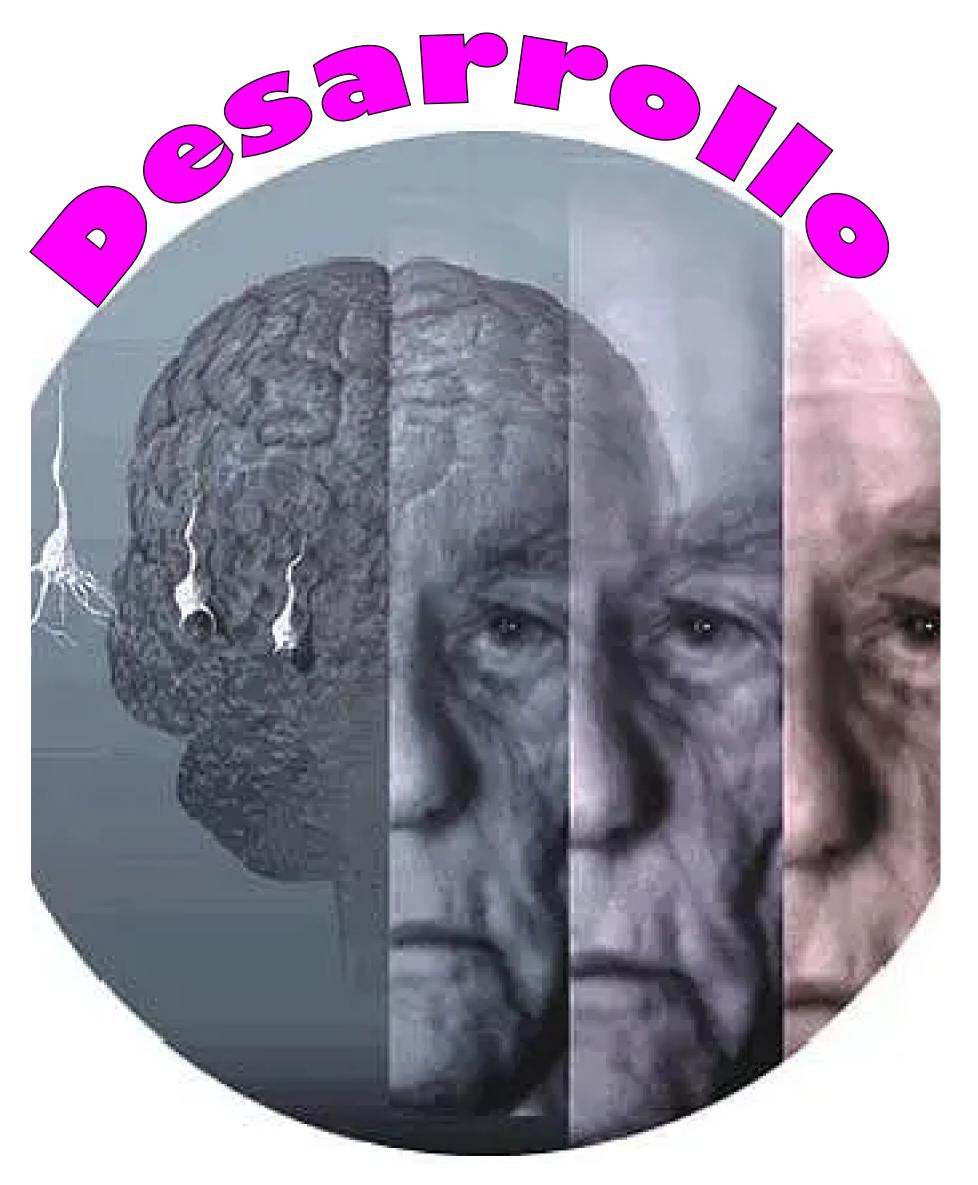
14 LAURA EDITH LAURA EDITH MANUEL GÓMEZ



Despeja tu mente y resuelve la actividad...







EOGNOSEITIVO

Caracteristicas

La capacidad a creativa, que implica utilizar perspicacia de tres maneras:

- a) Es recoger información pertinente al problema
- b) Ver relaciones entre pares en apariencia. aislada.
- c) Ver analogías entre uno nuevo y otro ya solucionado.

Los adultos también son más prácticos: Saben que la solución a un problema debe ser tan realista como razonable. La mayoría de los cambios cognoscitivos mesurables que tienen lugar durante la vida adulta no implica simplemente un aumento o disminución de la capacidad general.

Los adultos gradualmente llegan adarce cuenta que no hay una única solución correcta para cada problema; si no que hay varias.

Ellos se percatan de que "la verdad", a menudo varía de acuerdo con la situación y el punto de vista de la persona.

Para la mayoría de los adultos intermedios algunas habilidades cognoscitivas como el vocabulario y memoria verbal se incrementan de manera constante hasta la sexta década de la vida. las personas en esta etapa de la vida se encuentran en su máximo rendimiento intelectual.

En la mitad del camino de la edad adulta intermedia se produce el desempeño máximo en 4 habilidades intelectuales:

- 1. Razonamiento Inductivo
- 2. Relaciones Espaciales
- 3. Vocabulario
- 4. Memoria Verbal

Una forma de pensamiento adulto es el que algunos teóricos han denominado pensamiento dialéctico, en el cual, cada idea o tesis implica su idea opuesta o antítesis.



ESTIMULACIÓN COGNITIVA





LENGUAJE





ORIENTACIÓN



ATENCIÓN



FUNCIONES EJECUTIVAS



Entrenar el cerebro puede prevenir futuros problemas

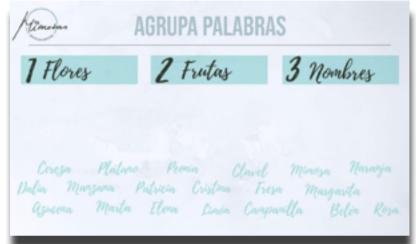
Leticia Hernández Gómez

Actividades para fortalecer el desarrollo cognitivo





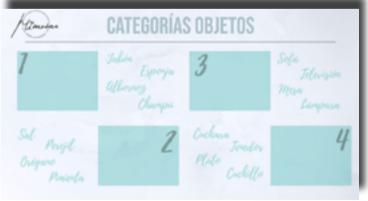












<i>Dia</i>	Mes	Festividad
25	Mayo	Navidad
7	Enero	Jodos los Sartos
7	Movienho	Dia de la Constitución
12	Describe	Dia del trabajador
6	Octubre	Dia de la Hispanidae
	Dicientre	año Muero





Entra y ejercita tu mente, descubriendo las palabras





EL RETO DEL EMPLEO PARA ADULTOS MAYORES

ERIKA LORENA NARANJO HERNÁNDEZ

En países como México, si bien existen tendencias que marcan que en los próximos años una parte importante de la población seguirá estando concentrada en edades de adultos jóvenes, es evidente que la proporción de la población que tiene edades superiores a los 60 años (y más específicamente, superiores a las edades legales de retiro), ha venido constantemente creciendo y ese crecimiento se acelerará en



Hoy, la economía mexicana enfrenta, por un lado, la necesidad de crear empleos que satisfagan la necesidad de los cientos de miles de jóvenes que cada año se incorporan al mercado laboral y que requieren condiciones adecuadas; tanto en el nivel de ingreso esperado, como en la formalidad de dichos empleos. Por el otro lado, se enfrenta la realidad de una población que, acercándose o rebasando incluso la edad de retiro, requiere forzosamente continuar trabajando, con el fin de subsanar las carencias derivadas de un sistema de pensiones que no les permite tener un retiro digno, en parte, como resultado de que precisamente tenemos una edad retiro obsoleta en términos de la esperanza de vida real de los mexicanos.

Depende de qué edad tenga la persona a la que le preguntemos por las condiciones de empleo que enfrenta, pero casi siempre encontraremos que las personas de más edad se quejarán de que están siendo remplazados por jóvenes que están dispuestos a ser contratados por menores sueldos y sin tener experiencia; pero si preguntamos a los jóvenes que recientemente se incorporan al mercado laboral, ellos responderán que no hay suficientes espacios laborales y que muchos de éstos siguen siendo ocupados por personas mayores que, sumados a la gran competencia de los propios jóvenes por esos empleos, presionan los salarios a la baja.

La realidad es que la falta de dinamismo de la economía mexicana en las últimas décadas ha llevado a un crecimiento del empleo que, incluso en momentos de tasas altas, se trata de empleos de baja calidad salarial que no satisfacen las necesidades de aquellos que los ocupan.







Adultos y Covid-19

Nohemí Edith Santiago Perdomo

EL COVID19 afecta de forma más severa a aquellas personas que presentan patologías previas de base y/o que están inmunodeprimidas. Si bien muchas personas mayores reúnen ambas características, esta afectación es más riesgosa en personas vulneradas por la desigualdad social - pobreza, desnutrición, exposición a las inclemencias climáticas, falta de saneamiento, entre otros - que repercute directamente en la severidad de la enfermedad y su contagio. Por lo tanto, se debe tener presente que el principal factor de riesgo ante esta enfermedad son estas condiciones biológicas y sociales, independiente de la edad de la persona.

Ante la crisis que esta pandemia esta dejando, tanto en lo socia , o económico, y familiar. Recomiendo a los jóvenes a cuidarse, aun cuando las encuestas digan que la fortaleza que l'enen como jóvenes les ayuda para no perder la vida ante la pandemia, es importante que como jóvenes se cuiden, que amen su vida, ya que la vida es pasajera y en cualquier momento la pueden perder, y sobre todo amándose a sí mismos, podrían ayudar a otros. Ante esta pandemia como ser humano me siento con una enorme inseguridad porque no sabemos si vamos a vivir o vamos a morir, vemos que las noticias cada día son desesperantes, pero como cristiano tengo una seguridad, una esperanza, una paz interna que me regala

mi Señor Dios

esta viviendo en nuestro estado y en el mundo (Covid-19), la afectación a los adultos mayores es muy critica la situación, ya que como adultos mayores se padece algunos problemas físicos (Diabetes, Hipertensión, etc.), como también las defensas a nuestra edad, están bajas y esto hace que el virus afecte rápidamente el sistema respiratorio, por esta razón las encuestas realizadas por las dependencias epidemiológicas dicen que cada diez personas que fallecen nueve son

La pandemia que actualmente se

OPINION DE: Jose Antoni Ortiz Diaz (68 años)

adultas y uno es joven

¿Cómo enfrentan los adultos esta pandemia?

En la actual pandemia de coronavirus, COVID-19, las personas adultas mayores y especialmente aquellas más frágiles, están más predispuestas a contagiarse y a desarrollar formas más graves, severas. El propio envejecimiento, la coexistencia de una o más enfermedades debilitantes y la fragilidad lo favorecen. La prevención y el auto cuidado, cualquiera sea nuestra situación global de salud, es la primer y mayor estrategia de protección. Implica que los propios adultos mayores y su entorno socio familiar o de cuidados, incluyendo los propios servicios de salud





En situaciones de epidemias y muertes masivas se han descrito los miedos y sentimientos que experimentan los sobrevivientes:

- Pesadumbre y aflicción por la pérdida de familiares y amigos. También existen perdidas más sutiles y a veces intangibles, como la pérdida de la fe en Dios, pérdida del sentido de la vida, etc.
- Miedos prácticos, Los temores a asumir los nuevos roles que le impone la desaparición de un miembro de la familia.
- Miedos recurrentes, a que pueda ocurrir algo nuevamente o que la muerte se va a cernir sobre otros miembros de la familia o la comunidad.
- Miedo personal a morir.
- Sentimientos de soledad y abandono.
- Miedo a olvidar o ser olvidado.
- Enojo. Se sienten molestos contra los que los murieron y lo descargan contra familiares o amigos cercanos.
- Sentimientos de culpa. Se sienten culpables, en alguna medida, de la muerte de seres queridos y por haber sobrevivido.
- Vergüenza después de la muerte de un ser querido.



Dedica cinco minutos a este sencillo test que te puede ayudar a conocer

mejor tu nivel de estrés.

Contesta tomando en cuenta tus sensaciones durante las últimas dos semanas como máximo y gradúa tu respuesta del siguiente modo.





Dinámicas de integración de adultos



Es por eso que te dejamos a continuación 15 dinámicas de integración para los adultos y puedan ejercitar su cerebro de una manera divertida:

El cerebro es un órgano social que aprende de otros y con otros. En los seres humanos, las neuronas espejo constituyen el sustrato cerebral de la tendencia automática a imitar que nos caracteriza. Esto permite a nuestro cerebro correlacionar acciones propias con ajenas, dotándolas de un significado. Intervienen en el aprendizaje por imitación y en el procesamiento del lenguaje. La capacidad de imitar es la base de la cultura humana. Por ello constitueducativo. un importante recurso

I.- Formar una rueda y hacer lo contrario a lo que se dice ejemplo: si dicen a la derecha, deben ir a la izquierda y así sucesivamente.

ye

- 2.- Efecto Stroop.
- 3.- Pasar imágenes y deberán recordar detalles de esa imagen.
- 4.- Mezclar partes de un refrán escrito en un pedazo de cartulina y deberán encontrar la otra mitad de su refrán.
- 5.- Repetición de patrones con los dedos.
- 6.- Memorama.
- 7.- Dibujar a su compañero y decir como creen que es en la parte de atrás del dibujo.
- 8.- Hacer filas e ir dibujando en su espalda lo que creen que el de atrás les esta dibujando hasta llegar a la ultima persona y que esta la dibuje en una hoja.
- 9.- Charadas.

Referencias Bibliográficas

Alfons, A, Envejecer bien: un estímulo ético-teológico, p. 33. España, Herder, 1995.

Jiménez, Guadalupe. Teorías del desarrollo. Primera edición: 2012

Papalia, Diane. Wendkos, Sally, Psicología, pp. 491-493. México, Mc Graw Hill, 2005.

Pichot, P., López-Ibor, J. J., Valdés, M., A., Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, p. 794. 1a. ed., España, Masson, 1992

https://smoda.elpais.com/belleza/bienestar/cuando-somos-realmente-adultos-la-neurociencia-tiene-la-respuesta/

https://www.laprensagrafica.com/tendencias/Cuando-nos-volvemos-adultos-Esto-dice-la-neurociencia-20190327-0285.html

https://www.eleconomista.com.mx/opinion/El-reto-del-empleo-para-adultos-mayo-res-20180313-0092.html

Arellano Garda Yetzee Nairobi

Collado Martínez Karen Nadiut

Hernández Gómez Leticia

Hernández Gordillo Mónica Viridiana

Hernández Solís Reyna Crystel

Jiménez Naranjo Manuel Isaac

Manuel Gómez Laura Edith

INTEGRANTES

Montero Garda Ana Care

Naranjo Hernández Erika Lorena

Pérez Camadho Christopher Javier

Salvador Gordillo Jorge Alberto

Santiago Perdomo Noemí Edith

Santiago Salud Rodrigo

Torres Santiago Katherine