

TAREFA CAMBIOS NO ENVELLECIMIENTO

1. Indica se son verdadeiras ou falsas as seguintes afirmacións:

1. A xerontoloxía divídese en xerontoloxía clínica e xeriatria:
2. A xerontoloxía divídese en xerontoloxía clínica e xerontoloxía preventiva:
3. A Xeriatria estuda os trastornos e enfermidades na idade avanzada:
4. A xerontoloxía divídese en xeriatria e xerocultura:
5. A causa da incontinencia urinaria de esforzo son os embarazos e os partos:
6. Aumento da eficacia do sono nocturno (tempo dormido/tempo na cama):
7. Nos anciáns aumenta a diferenciación e o crecemento celular:
8. A maioría dos órganos diminúen de tamaño e de peso coa idade:
9. As mamas, ao igual que a maioría de órganos, diminúen de tamaño:
10. A próstata, ao igual que a maioría de órganos, diminúe de tamaño:
11. A maioría dos órganos diminúen de tamaño e de peso, excepto o corazón, o nariz e as orellas:
12. A disfasia pode ser de “líquidos” ou de “sólidos”. Cando a causa é unha obstrución, é máis frecuente a disfasia de sólidos. Cando a causa é unha enfermidade neuromuscular, a disfasia máis frecuente é a de líquidos:
13. O café e o tabaco aumentan o RGE:
14. As proteínas aumentan o tono do EEI:
15. Os hidratos de carbono (HC) aumentan o RGE:
16. A inxesta de chocolate e grasas diminúe o tono do EEI:
17. A inxesta de especias e café aumenta o tono do EEI:
18. O tamaño dos testículos e da bolsa escrotal aumenta:
19. A resposta sexual nos homes anciáns acelérase:

2. Resposta ás seguintes cuestións:

1. Como se denomina a hipotensión producida ao incorporarse tras un período longo en decúbito, que pode producir sensación de mareo/desmaio?
2. Que podes facer ti, como TCAE, para previr ese tipo de hipotensión?
3. Debido a que cambios fisiolóxicos nos anciáns, diminúe a estatura? (cita 2)
4. Cita dúas consecuencias da diminución do reflexo e da eficacia da tos:
5. Que consecuencias provocará o adelgazamento e a perda de elasticidade da mucosa oral?
6. Que patoloxía pode aparecer nos anciáns como consecuencia da diminución do tamaño e da funcionalidade do páncreas?

7. Cal é o esfínter involucrado no RGE (refluxo gastroesofáxico)?
8. Por que se produce a “dispareunia”?
9. Como se denominan os prolapsos cando afectan á:
- vexiga:
 - útero:
 - recto:
14. Que sustancia se lle administra a unha muller ancián cando se fala de “terapia hormonal substitutoria (TSH)”?
16. **Une con flechas as definicións co seu correspondente:**

•Idade cronolóxica	Anos que ten unha persoa.
•Idade biolóxica ou fisiolóxica	Rol e conducta que o individuo desenvolve na sociedade (laboral e relacións sociais).
•Idade funcional	Estado de funcionamento orgánico e de tecidos.
•Idade psicolóxica	Capacidade de adaptación ao entorno e conductas do individuo considerando os seus cambios cognitivos, afectivos e de persoalidade.
•Idade social	Capacidade de un individuo para desenvolverse na sociedade.

17. **Completa a seguinte táboa poñendo unha cruz onde corresponda:**

	KATZ	PLEIFFER	LOBO	BARTHEL	LAWTON AND BRODY	YESAVAGE
Valoración funcional						
Valoración psicolóxica						
Valoración das AVD						
Valoración afectiva						
Valoración AIVD						
Valoración cognitiva						
Valoración ABVD						

18. CASOS PRÁCTICOS_TIPOS DE ANCIÁNS

Indica a que tipo de ancián corresponden os seguintes casos, segundo a clasificación vista en clase. Razoa a resposta.

- a. Pedro ten 80 anos. Vive con Lourdes, a súa muller, de 73. Leva unha vida tranquila pero ao mesmo tempo, activa. Tódolos días recolle aos seus 2 netos no cole a mediodía. Veñen comer a casa. Lourdes é a encargada de facerlles a comida. Pola tarde saen os dous dar un paseo polo barrio; sempre se atopan con xente e gustan de pararse a falar coa veciñanza.
Estes días apenas se levanta da cama. Ata tivo que vir o seu médico de familia visitalo, xa que era inviable para el desprazarse ao centro de saúde. Fíxolle un test de COVID e deu positivo. Recomendoulle moitos líquidos, paracetamol se tivese febre e descanso.
- b. Josefa é unha muller de 74 anos. Vive soa na Coruña, dende fai 4 meses, que enviudou. Ela non cotizou, polo que agora só cobra a pensión de viudedade, a mínima. Malamente lle chega para pagar o alugueiro e as facturas. Non ten fillos nin familia cerca. Só uns sobriños que viven en Vigo. íase apañando ela soa ata fai 15 días, que caeu no baño e rompeu un nocello. A sobriña de Vigo solicitoulle a axuda a domicilio financiada polo concello e así vai tirando.
- c. Ramón é un home de 78 anos. Aos 60 debutou cunha artrite reumatoide que pouco a pouco foi empeorando ate que dende hai un ano lle resulta incapacitante. Non é capaz nin de saír do seu piso. Vive nun 5º sen ascensor. Vive el só, dende que morreu a súa parella, hai xa dous anos. Dende entón, deixou de saír e pasa as tardes só na súa casa. Antes ela axudáballe e entre os dous podía baixar as escaleiras e ir ate un parque preto da súa casa. Alí sentaba nun banquiño. Iso dáballe a vida... Dende que non sae, caeu nunha depresión.
- d. Carmen é unha muller de 69 anos. Vive na Coruña co seu marido, Manolo, que ten 76. Ten tres fillas que xa fixeron a súa vida. Dúas viven fora da cidade, unha vive a 10 minutos da súa casa. Adoitan repartirse as tarefas da casa e as compras de cada día. Ademais van xuntos buscar a súa neta ao cole tódolos días e lévana a actividades. Aproveitan e camiñan polo paseo marítimo ate a torre de Hércules, chova ou vente, e voltan a casa. A Carmen gústalle moito cocinar san e ver na TV programas de saúde. Dende fai un par de meses atópase moi cansa, algo desanimada, e coma se estivese “lenta de mente”. As fillas convencérona de que fose ao médico. Fixéronlle unha analítica e tiña un hipotiroidismo bastante acusado, o que lle provocaba eses síntomas. A súa médica recetoulle Eutirox® e citouna para dentro de dous meses, para revisión.
- e. Luisa acabase de xubilar, con 66 anos. Levaba traballando como mestra dende os 23, xa ía sendo hora. Para celebrar a súa xubilación, organizou coas súas compañeiras de traballo unha viaxe a Costa Rica. Sempre lle gustou a festa. Era ela a que organizaba as ceas de nadal e de fin de curso no colexio. Atópase ben, coas cousas típicas da xente maior, é consciente de que non está coma cando tiña 30

anos, non pode andar tan “a correr” pero quere aproveitar o tempo para facer o que lle gusta: viaxar, facer deporte, ler e pasálo ben. Como di ela, “calqueira día venche unha enfermidade e te leva para o outro barrio...”

- f. Miguel ten 84 anos. É solteiro. Leva xubilado dende os 55, xa que andivo no mar, foi patrón na altura. El manifesta atoparse moi ben. Vive só pero ten unha boa pensión e aforros, polo que pode permitirse ter unha persoa na casa que lle fai a comida tódolos días, limpa a casa, fai a compra, etc. Vai tódolos días xogar á partida ao centro de maiores do seu barrio polas mañás e aproveita para ler o xornal. Polas tardes sae pasear cun grupo de amigos. As fins de semana sempre vai a algunha excursión ou festa. Sempre lle encantou bailar...
- g. María ten 70 anos. Xubilouse con 66. Levaba traballando como mestra dende os 23, xa ía sendo hora. Para celebrar a súa xubilación, organizou coas súas compañeiras de traballo unha viaxe a Costa Rica. Sempre lle gustou a festa. Era ela a que organizaba as ceas de nadal e de fin de curso no colexio. Sempre levou a vellez “coa cabeza ben alta” como dí ela. Pero fai dous meses caeu do xeito máis tonto e rompeu o pulso. Dende entón, xa non voltou ser a mesma...