

Cambios de salud relacionados con la edad

Hoja informativa para la persona de apoyo

Información clave

La salud y la capacidad funcional normalmente disminuyen con la edad para todos. Algunas personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (Intellectual and Developmental Disabilities, I/DD) experimentan cambios en la salud relacionados con la edad a una edad más temprana que personas sin I/DD. Debido a que la esperanza de vida de las personas con I/DD ha aumentado a lo largo de los años, es importante que quienes las apoyan estén atentos a cualquier señal de cambios en su salud y tengan en cuenta su seguridad.

También es importante ayudar a la persona a tomar medidas de salud preventivas, como citas anuales de bienestar, pruebas de detección y otras actividades que le ayuden a mantenerse saludable.



Problemas de salud comunes a medida que las personas avanzan en edad

- **Visión y audición:** Estos sentidos pueden disminuir a medida que las personas avanzan en edad.
- **Contracturas:** Una contractura es el acortamiento de un músculo o tejido corporal de modo que una articulación se deforma. Si una persona ya tiene contracturas, por ejemplo (p. ej.), debido a parálisis cerebral, puede empeorar y doler más con la edad. ¿Acaso la persona muestra signos de aumento del dolor?
- **Problemas de tiroides e intestinales:** Algunas causas del I/DD, p. ej., el síndrome de Down, hacen que las personas tengan más probabilidades de tener un deterioro temprano en su función tiroidea e intestinal. Los medicamentos pueden hacer una gran diferencia si el problema se detecta a tiempo.
- **Alzheimer y demencia:** Esto ocurre temprano en algunas personas con I/DD. La persona también puede desarrollar depresión o convulsiones como consecuencia de una demencia.
- **Depresión:** Es importante estar alerta ante esta posibilidad en todas las personas mayores.
- **Falta de ejercicio y obesidad:** Los adultos mayores con I/DD necesitan apoyo para hacer ejercicio y evitar la obesidad. La falta de ejercicio adecuado y la obesidad pueden provocar estreñimiento, incontinencia, artritis, diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.
- **Nutrición:** Esto se vuelve incluso más importante a medida que las personas avanzan en edad. En particular, la vitamina D y el calcio ayudan a mantener los huesos y las articulaciones sanos.
- **Artritis:** Es posible que las personas mayores con I/DD no indiquen signos de dolor en sus articulaciones hasta que el problema esté bastante avanzado.
- **Deterioro de la piel:** La piel de las personas mayores se vuelve más delgada y algunos tonos de piel pueden volverse notablemente pálidos. Es posible que la piel se sienta más fría. Las heridas tardan más en cicatrizar y a menudo corren el riesgo de quemaduras solares. Deben beber mucho líquido en climas cálidos y usar protector solar.
- **Deterioro neurológico:** Las personas con I/DD pueden experimentar deterioro neurológico a una edad más joven que las personas sin I/DD. Una persona puede desarrollar cataratas en los ojos o tener pérdida auditiva a los 50 o 60 años. También es común experimentar una disminución del equilibrio y cambios en la coordinación de la marcha.

Conexión con la atención: Si nota alguno de los siguientes cambios en el comportamiento, puede ser motivo de preocupación y son necesarias citas de seguimiento o evaluación por parte de un médico de cabecera.

Cambios cognitivos:

- No puede entender instrucciones simples
- No puede recordar la información reciente proporcionada
- Tiene nuevas dificultades en el habla/lenguaje
- Dificultad para nombrar a las personas que debe conocer

Cambios conductuales:

- Llanto, ansiedad o tristeza
- Parece enojarse y molestarse
- Falta de interés en actividades que antes eran interesantes
- Falta de concentración o atención

Cambios sociales:

- Cambio significativo en la rutina
- La ropa y la higiene parecen alterar su humor



Información sobre el envejecimiento saludable:

Algunos programas y prácticas que los adultos mayores y las personas con discapacidades pueden usar para aprender más sobre vivir un estilo de vida saludable al ir envejeciendo, se pueden encontrar aquí: (URL: https://www.oregon.gov/odhs/providers-partners/community-services-supports/pages/default.aspx?utm_source=ODHS&utm_medium=egov_redirect&utm_campaign=https%3A%2F%2Fwww.oregon.gov%2Fodhs%2Fseniors-disabilities%2Fsua%2F)

Quizás le interesen estas hojas informativas:

Las señales de una enfermedad

Las citas anuales de bienestar

La salud mental

Esta hoja informativa se actualizó en junio de 2021.

La hoja informativa solo contiene información general y no tiene en cuenta las circunstancias individuales. No debe utilizarse como consejo médico. Le recomendamos que mire detenidamente la información de esta hoja informativa con su profesional de salud para decidir si la información es correcta para usted.

Este módulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia. El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039. El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.