



GUÍA DE PROCESO

“CICLO VITAL INDIVIDUAL”

OBJETIVOS:

- Reconocer las etapas del ciclo vital individual; Escolar, adolescente, adulto y adulto mayor con interés.
- Identificar las características propias de los diferentes grupos etarios con rigurosidad.

ACTIVIDAD:

De acuerdo con lo enseñado y aprendido en aula, del módulo de aplicación de cuidados básicos, etapa prenatal y postnatal hasta grupo etario preescolar, continuar con el aprendizaje mediante esta guía. A posterior de forma individual realizar guía de trabajo, con evaluación formativa que será en articulación con el módulo de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

ETAPA ESCOLAR

EDAD: desde los 6 a los 10 años.

CARACTERISTICAS

Los niños/as hacen avances notables en su habilidad para la lectura y la aritmética; para comprender su mundo y para pensar de manera lógica. El logro académico adquiere una importancia vital, lo mismo un ajuste exitoso con los padres.

El desarrollo físico:

- Aumento lento y estable de peso (3 kg./ año).
- Aumento de talla de 5 a 6 cm./año
- El crecimiento óseo es más rápido que el muscular, lo que ocasiona dolores musculares nocturnos.
- Aumento de la longitud de las piernas en relación con la talla.
- La visión es de 20/20 después de los 7 años.
- En el oído la Trompa de Eustaquio incrementa su longitud y verticalidad.
- El sistema linfático está en plena actividad, mostrando un gran crecimiento de las amígdalas y nódulos linfáticos.
- El sistema genital sigue en latencia.
- El tórax posee paredes más fuertes y gruesas.
- El abdomen es plano y poco voluminoso, desaparece la lordosis fisiológica.
- El sistema nervioso está completando entre los 6 y 7 años su crecimiento.
- La pérdida de la dentadura temporal.



Dientes de Leche		Edad en que salen los dientes (en meses)	Edad en que se caen los dientes (en años)
Dientes de Arriba			
Incisivo Central		9.6	7.0
Incisivo Lateral		12.4	8.0
Colmillo (Cúspide)		18.3	11.0
Primer Molar Primario		15.7	10.0
Segundo Molar Primario		26.2	10.5
Dientes de Abajo			
Segundo Molar Primario		26.0	11.0
Primer Molar Primario		15.1	10.0
Colmillo (Cúspide)		18.2	9.5
Incisivo Lateral		11.5	7.0
Incisivo Central		7.8	6.0

Desarrollo motor:

- Mayor fuerza muscular y mejores habilidades motoras.
- Realizan movimientos mas complejos con habilidad y precisión.
 - Práctica de deportes.
 - Los intereses personales, mas las habilidades innatas y el entrenamiento, permiten comenzar el desarrollo de expertos en cada área.

Desarrollo cognitivo:

El desarrollo cognitivo es un pensamiento más racional, por lo que les permite observar más objetivamente, separan las fantasías de la realidad. En el desarrollo social tiene mayor relación con sus compañeros, aumenta la relación alumno/a-profesor, se crean lazos de amistad.

- El pensamiento mágico y egocéntrico del preescolar es reemplazado por uno más racional.
- Es capaz de observar el mundo en forma más objetiva.
- Separa la fantasía de la realidad.
- Elabora un pensamiento lógico.
- Aplica reglas basadas en conclusiones de fenómenos observables.

CONTROL DE SALUD

Anamnesis: - Alimentación

- Rendimiento escolar
- Actividades recreativas
- Relación con los padres
- Hábitos de sueño e higiene
- Relaciones familiares

Examen físico: - Antropometría

- Presión Arterial
- Audición: audioscopia, test de voz cuchicheada
- Visión: Test de Sneller
- Columna
- Higiene bucal y oclusión dental
- Genitales

Indicaciones: - Alimentación completa y equilibrada

- Hábitos saludables
- Prevención de accidentes
- Promoción del desarrollo de la autoestima y competencias sociales
- Preguntas



ETAPA ADOLESCENCIA

EDAD MUJER: desde los 10 hasta 19 años 11 meses y 29 días.

EDAD HOMBRE: desde los 12 hasta los 19 años 11 meses y 29 días.

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la vida adulta durante el cual acontece la maduración sexual, empieza el pensamiento de operaciones formales y ocurre la preparación para ingresar al mundo de los adultos. Una tarea psicosocial importante de esta etapa es la formación de una identidad positiva. A medida que los adolescentes buscan una mayor independencia de padres, también desean un mayor contacto y un sentido de pertinencia y compañía con sus padres.

CLASIFICACIÓN

Adolescencia inicial: 10 a 12 años.

Adolescencia media: 12 a 14 años.

Adolescencia tardía: 15 a 19 años.

CARACTERISTICAS

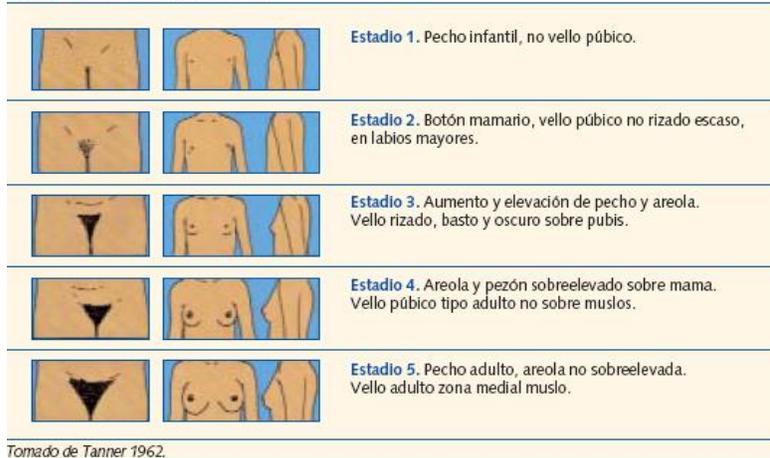
- La ganancia total en talla es de 25 a 28 cm. En los varones y 22 a 25 cm. En las mujeres.
- El crecimiento comienza en forma distal, con agrandamiento inicial de manos y pies, seguido de brazos y piernas y finalmente del tronco y del tórax.
- El crecimiento óseo es previo al muscular. Esto se traduce en una disarmonía de las formas corporales, incoordinación motora, laxitud del tono muscular y tendencia a fatigabilidad fácil.
- Disarmonía en las proporciones de la cara, pues crece más la mandíbula y la nariz.

Caracteres sexuales secundarios	
Femeninos	Hombre
-Aumento del tamaño y pigmentación de pezones y areolas. -El vello púbico aparece poco después. -Las glándulas sudoríparas axilares se activan por acción de los andrógenos. -Aparece el vello axilar y los cambios citológicos de la vagina. -Aparición de menarquía (13 años aprox.)	-Aumento volumen testicular, crece el pene y escroto. -Aparece el vello pubiano. -Cambia el timbre de voz. -Aparece el vello axilar. -Espermarquía y primera polución nocturna.



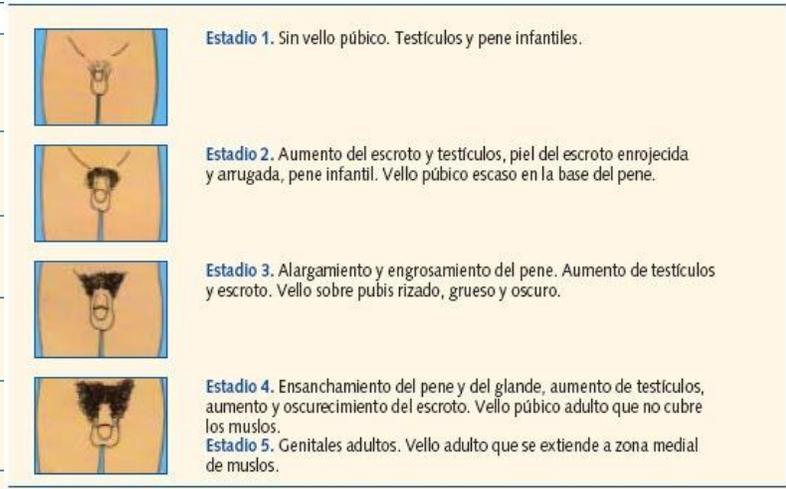
Secuencia de maduración de mamas, vello púbico y genitales externos masculinos.

Figura 2. Escalas de Tanner en niñas.



Tomado de Tanner 1962.

Figura 3. Escalas de Tanner en niños.



Tomado de Tanner 1962.

Desarrollo cognitivo y emocional:

- Piaget llamó "pensamiento operatorio formal" al tipo de raciocinio que aparece en esta etapa.
- Este desarrollo cognitivo le permite la adopción de una actitud crítica frente a la realidad por medio de las capacidades de pensar en términos de posibilidades.
- No acepta ya la norma hasta conocer el principio que la rige.
- Es capaz de formular un proyecto de vida.
- El adolescente a diferencia del adulto tiende a sobrestimar sus propias capacidades (sentimiento de omnipotencia e invulnerabilidad).
- Es altamente subjetivo, lo que le dificulta diferenciar sus ideas acerca de la realidad, de la realidad misma (tendencia al egocentrismo)
- Tender al aislamiento
- Buscar amistades íntimas
- Tender a la extravagancia en el comportamiento o en la apariencia física
- Preocuparse por la religión, el sentido del mundo y de sí mismo.
- Pérdida de la objetividad y tendencia a la hipersensibilidad.
- Solo al final de la adolescencia se logra la capacidad de intimar: el joven está preparado para una relación íntima estable.

Capacidades o tareas que debe lograr:

- Identidad personal: un sentido coherente de quién soy, que no cambia significativamente de un lugar a otro.
- La intimidad: capacidad para establecer relaciones maduras, tanto sexuales como emocionales.
- La integridad: un sentido claro de lo que está bien y lo que está mal: desarrollo de comportamientos socialmente responsables.
- La independencia psicológica: sentido del sí mismo que permite tomar decisiones, no depender de la familia y asumir funciones y responsabilidades de adulto.
- Independencia física.



CONTROL DE SALUD

El Ministerio de salud cuenta con el Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes, que contempla como estrategia el Control de Salud del Joven Sano.

Dicho control consiste en una atención de salud integral de los adolescentes que incluye:

- ✓ Un examen físico general en búsqueda de las principales patologías del adolescente (medición de peso y estatura, presión y revisión de columna y salud bucal, entre otros).
- ✓ Una entrevista personal en busca detectar factores de riesgo (consumo de tabaco, alcohol y/o drogas, uso del tiempo libre, etc).
- ✓ Se revisará el calendario de vacunación.
- ✓ Se realizará educación en autocuidado en salud o consejerías.
- ✓ Y se entregará una hipótesis diagnóstica, manejo inicial, indicaciones y derivación, si es necesario.

ETAPA ADULTO

ADULTO JOVEN: 20 a 40 años

ADULTO MEDIO: 41 a 65 años

- La característica principal es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia.

ADULTO JOVEN

Durante los años de juventud o vida adulta temprana, deben resolverse retos importantes como alcanzar la intimidad, elegir carrera y lograr éxito vocacional. Los jóvenes enfrentan otras decisiones como el matrimonio, la lección de pareja y la posibilidad de convertirse en padres. Muchas de las decisiones tomadas establecen el escenario para la vida posterior.

CARACTERISTICAS FISICAS

- La talla ha llegado a la longitud máxima.
- El peso es más o menos estable.
- El máximo desarrollo muscular se alcanza alrededor de los 25 a 30 años, luego se produce una pérdida gradual.
- Los sentidos alcanzan su mayor desarrollo: la agudeza visual es máxima a los 20 años, decayendo alrededor de los 40 años por propensión a la presbicia; la pérdida gradual de la capacidad auditiva empieza antes de los 25 años; el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y al calor comienza a disminuir cerca de los 45 años.

- Se produce el nacimiento de los hijos, ya que tanto hombres como mujeres se encuentran en su punto máximo de fertilidad.

CARACTERISTICAS PSICOSOCIALES

- Logro de un sentido de realidad, separando la fantasía.
- Emancipación de los cuidados paternos, aunque no se rompe con los lazos afectivos de los padres, se independizan de ellos.
- Terminación de una profesión o establecimiento de un empleo.
- Formación de un hogar para tener su propia familia.

TAREAS PRINCIPALES

- Expresión de sus propias emociones.
- Hallar su lugar en la comunidad.
- Tomar decisiones y aceptar responsabilidades.
- Necesidad de orientación para el cambio de decisiones.
- Tolerancia para la frustración, satisfacción e intereses.

ASPECTO SOCIAL

En esta etapa el adulto busca la intimidad con otras personas, pero también necesita periodos de aislamiento.

ASPECTO EMOCIONAL

- En el hombre de 20 a 25 años, por lo general, lo instintivo predomina en su enamoramiento, lo psicoafectivo está en segundo plano.

- En la mujer la elección implica un análisis más detallado acerca de la personalidad de su posible compañero.
- Después de los 25 años, los adultos miran el noviazgo como una escuela importante para llegar a una unión estable, poseen un alto grado de madurez emocional, afectiva y social. Pasar al matrimonio u otros que prefieren la soltería con sus ventajas y desventajas.

ADULTO MADURO

Durante este periodo, mucha gente empieza a sentir que el tiempo se le escapa. En esta edad las personas llegan a su mayor y último crecimiento o desarrollo corporal humano, en esta etapa ya son lo suficientemente maduros para tomar alguna decisión, como el matrimonio, los hijos, negocios, etc.

Erikson menciona que es una etapa: para guiar a las próximas generaciones. Tiene capacidad para aprender actividades nuevas y aumenta el interés por ayudar a otros.

Se prepara para los cambios tanto físicos, sentimentales y de salud.

En esta época sobrevienen la menopausia, andropausia, jubilación y la separación con los hijos.

Situaciones especiales

- Desempleo
- Ascensos
- Soledad
- Separación de los hijos: Puede ocasionar el “síndrome del nido vacío”, se refiere a un conjunto de sentimientos de carácter negativo (tristeza, vacío, soledad, melancolía, ansiedad o irritabilidad) que experimentan los padres cuando sus hijos se marchan definitivamente de casa.
- Viudez: la pérdida del cónyuge, para la persona que queda, es triste y en todo individuo trae problemas emocionales.

Etapas del duelo por Kübler-Ross:

1. Etapa de la negación: Esa negación puede inicialmente amortiguar el golpe de la muerte de un ser querido y aplazar parte del dolor, pero esta etapa no puede ser indefinida porque en algún momento chocará con la realidad.
2. Etapa de la ira: En esta fase son característicos los sentimientos de rabia y resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables. La ira aparece ante la frustración de que la muerte es irreversible, de que no hay solución posible y se puede proyectar esa rabia hacia el entorno, incluidas otras personas allegadas.
3. Etapa de la negociación: En esta fase las personas fantasean con la idea de que se puede revertir o cambiar el hecho de la muerte. Es común preguntarse ¿qué habría pasado si...? o pensar en estrategias que habrían evitado el resultado final, como ¿y si hubiera hecho esto o lo otro?
4. Etapa de la depresión: La tristeza profunda y la sensación de vacío son características de esta fase, cuyo nombre no se refiere a una depresión clínica, como un problema de salud mental, sino a un conjunto de emociones vinculadas a la tristeza naturales ante la pérdida de un ser querido.
5. Etapa de la aceptación: Una vez aceptada la pérdida, las personas en duelo aprenden a convivir con su dolor emocional en un mundo en el que el ser querido ya no está. Con el tiempo recuperan su capacidad de experimentar alegría y placer.



CONTROL DE SALUD

Atención que incluye: Control de salud preventivo, Consulta médica, Control de pacientes con enfermedades crónicas, Vacunación anti-influenza entre otros.

ETAPA ADULTO MAYOR

Esta etapa se caracteriza por el declinamiento rápido progresivo de todas las funciones vitales e intelectuales del individuo.

Su tarea fundamental es la Integridad del ego v/s desesperación.

Sus marcadores psicológicos son la reflexión sobre la propia vida y aceptación de ella.

CONTROL DE SALUD

El irreversible fenómeno del envejecimiento poblacional y los avances de la geriatría, han llevado a la creación de un enfoque anticipatorio y preventivo, basado en la mantención de la funcionalidad. Dicho de otra manera, antes que se instale el daño.

Esto ha llevado a que el Ministerio de Salud haya instalado, ya hace una década, la medición de la funcionalidad como un examen universal: Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM), promoviendo el envejecimiento saludable.

A partir de esta medición, donde cada adulto mayor, es clasificado según riesgo de perder la funcionalidad, se implementan acciones, netamente preventivas, de tratamiento o rehabilitadoras. Acciones que pueden referirse al riesgo cardio vascular, a la salud mental o al ámbito osteo articular. Crucial para las personas mayores es contar con buenas redes de apoyo. No siempre se da esto. Y aquí también es necesario detectar los riesgos de una débil red de apoyo o simplemente la existencia de maltrato.