

## Cambios asociados con la edad y biología del envejecimiento

**Condición:** los cambios que ocurren en todas las personas a medida que envejecen son parte del proceso llamado envejecimiento biológico normal.

**Antecedentes:** el envejecimiento biológico ocurre en todos los seres humanos independientemente de sus diferencias ambientales o culturales. El proceso normal de envejecimiento provoca cambios progresivos y acumulativos en todos los sistemas del cuerpo. Estos incluyen cambios en los músculos, huesos, articulaciones, nervios y esencialmente todos los demás sistemas de órganos. Como resultado, estos cambios pueden afectar la calidad de la visión, la audición y la capacidad de una persona para realizar actividades tanto físicas como intelectuales.

**Factores de riesgo:** a pesar de que el envejecimiento ocurre tanto en los seres humanos como en todas las demás especies, las razones detrás de este proceso aún no se comprenden bien. Hay muchas teorías sobre por qué puede ocurrir este proceso. Puede deberse a un desequilibrio progresivo entre el daño a los muchos sistemas dentro del cuerpo y nuestra propia capacidad de autoreparación. A medida que envejecemos, nuestros métodos de reparación se vuelven menos eficientes y esto conduce a una acumulación de daño y al deterioro funcional. El daño puede ser causado por muchas fuentes, tales como: mutaciones genéticas, radiación, toxinas, infección, mala alimentación y muchos otros tipos de exposición.

**Manejo en rehabilitación:** los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (fisiatras) están especialmente bien posicionados y capacitados para desempeñar un papel vital en el tratamiento de pacientes de todas las edades. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (fisiatras) se distinguen de los médicos de otros campos en que nuestro tratamiento se centra principalmente en la función y en que tratamos a la persona en su totalidad, no solo a áreas u órganos problemáticos específicos. Debido a su conocimiento fundamental sobre el envejecimiento saludable, son capaces de reconocer las enfermedades del envejecimiento temprano, a menudo antes de que se vuelvan problemáticas para el paciente. Los fisiatras se enfocan en el tratamiento, la educación y brindan otras estrategias de adaptación para ayudar a los pacientes a alcanzar sus objetivos funcionales. La importancia del ejercicio no puede subestimarse, por lo que nuestra misión de defender que "el ejercicio es medicina" a menudo conduce a muchos efectos positivos como: controlar la presión arterial, optimizar el consumo de oxígeno, ralentizar la pérdida de densidad muscular y ósea, mantener la movilidad articular y en general función cognitiva. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (fisiatras) tienen un vasto conocimiento del ejercicio con un tipo, duración e intensidad específicos de ejercicio y pueden desempeñar un papel vital en el tratamiento de las enfermedades del envejecimiento. Los fisiatras pueden prescribir planes de ejercicio individualizados que potencialmente pueden ralentizar los efectos del envejecimiento en el corazón, los pulmones, los músculos y los huesos y, en general, optimizar el funcionamiento de una persona.

## Preguntas Frecuentes

### **¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?**

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### **¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?**

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### **¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?**

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.