

# LA ADULTEZ TEMPRANA EL DESARROLLO FÍSICO

# DESARROLLO FISICO

En la adultez joven la fuerza, la energía y la resistencia se hallan en su mejor momento. 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 (Rice, 1997). En esta etapa también se produce el nacimiento de los hijos, ya que tanto hombres como mujeres se encuentran en su punto máximo de fertilidad (Papalia, 1997).



En general, los adultos jóvenes dan por sentado que tienen buena salud y capacidad física. La alimentación de los adultos la actividad física que desarrollan, el hábito de fumar o beber, así como el consumo de drogas son factores que influyen mucho en el estado de salud y el bienestar actual y futuro.

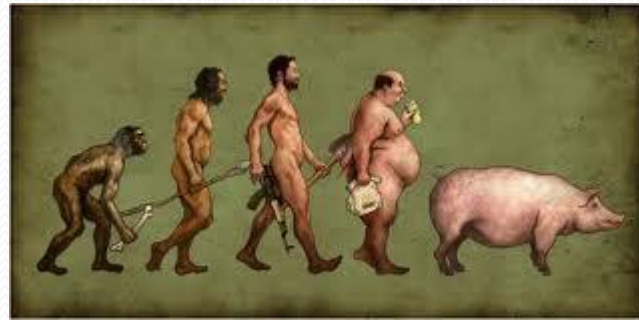


# Estado de salud

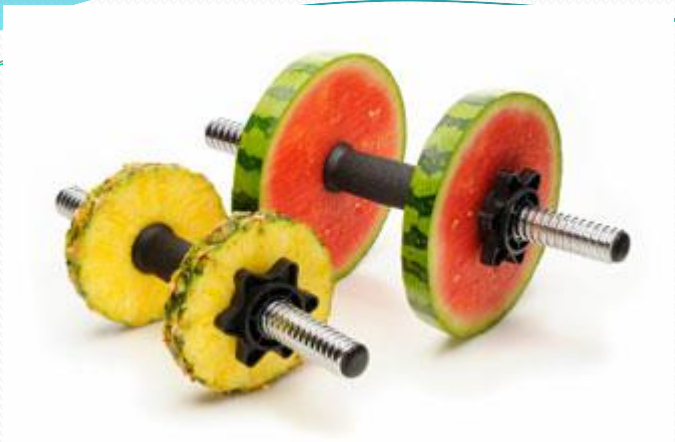
Puesto que la mayoría de adultos jóvenes son saludables, no es sorprendente que los accidentes sean la principal causa de muerte entre 25 y 44 años; Por otra parte, demasiados adultos incluidos los jóvenes tienen sobrepeso y no son suficientemente activos; por el contrario, tienen comportamientos que amenazan la salud

# Influencias de comportamiento en la salud y la condición física

## Nutrición



La afirmación según la cual "el hombre es lo que come" sintetiza la importancia de la nutrición en la salud física y mental. El alimento que ingieren las personas afecta la manera de verse, sentirse y, probablemente, de enfermarse.



Las personas que comen muchas frutas y legumbres, que incrementan la capacidad antioxidante de la sangre, tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares, apoplejía y cáncer



Una dieta rica en grasa animal ha sido relacionada con el cáncer de colon

# Obesidad



La obesidad está incrementándose en ambos sexos y en todos los segmentos de población, pero en especial entre el grupo de 18 a 29 años y las personas que tienen algún grado de educación superior.

**¿Qué explica la epidemia de obesidad?** Algunos expertos señalan la disponibilidad de "comidas rápidas" baratas en porciones abundantes, dietas altas en grasa, tecnologías que ahorran trabajo y actividades recreativas sedentarias como la televisión y las computadoras.

# Actividad física



Los adultos que se mantienen físicamente activos obtienen muchos beneficios, pues además de ayudar a mantener el peso adecuado del cuerpo, la actividad física desarrolla los músculos, fortalece el corazón y los pulmones, reduce la presión arterial, protege contra las enfermedades cardiovasculares, la apoplejía, la diabetes, el cáncer y la osteoporosis, alivia la ansiedad y la depresión y alarga la vida



# Tabaquismo

El tabaquismo es la principal causa de muerte evitable. Dicho hábito mata a millones de personas anualmente y enferma otras tantas. Si a esa cifra se le suman los fumadores pasivos –quienes inhalan el humo que expele otra persona-, el total de muertes puede incrementarse



# Consumo y abuso de alcohol y fármacos

El consumo de alcohol es peligroso y se asocia a otros peligros característicos de la edad adulta temprana, como accidentes de tráfico, crímenes e infección de VIH. Conducir bajo los efectos del alcohol y otras drogas puede ser mortal



La universidad es el principal lugar para beber y consumir drogas. La gran mayoría de estudiantes universitarios consumen alcohol, y cerca de 40% parrandea por lo menos dos veces a la semana

El abuso de fármacos puede acarrear riesgos para la salud a corto y largo plazos. El consumo crónico de cocaína puede afectar el funcionamiento cognitivo.



# Influencias indirectas en la salud y la condición física

Las personas de ingresos más elevados valoran más su salud y viven más que las personas de bajos ingresos, una gran proporción de los cuales son pobres.



La educación también es importante. Cuanto menor sea el grado de educación de las personas, mayor será la posibilidad de que desarrollen y sean víctimas de enfermedades contagiosas, lesiones o enfermedades crónicas (como enfermedades cardiovasculares), sean víctimas de homicidio o se suicidio.

# Género



Sabemos que las mujeres tienen mayor esperanza de vida que los hombres y más bajas tasas de mortalidad.

La mayor longevidad de las mujeres se ha atribuido a la protección genética brindada por el segundo cromosoma x (del que carecen los hombres) y, antes de la menopausia, a los efectos benéficos de la hormona femenina estrógeno, especialmente sobre la salud cardiovascular.

# Relaciones y salud

Los lazos sociales pueden fomentar el sentido de significado o coherencia de la vida, mientras que el apoyo emocional puede ayudar a minimizar el estrés.

Las personas que están en contacto con otras pueden tener más probabilidad de comer y dormir con sensatez, realizar suficiente ejercicio, evitar el abuso de fármacos y obtener la asistencia médica necesaria.



## Infografía:

- Papalia, D.(1997). Desarrollo humano. México: Mc. Graw-Hill.
- Rice, F. (1997). Desarrollo humano, estudio del ciclo vital. México: Prentice Hall.
- <http://dc346.4shared.com/doc/wOi1t2NG/preview.html>