

NUTRICION Y VEJEZ: MEJORANDO EL ROL DEL CUIDADOR

LAS PERSONAS ESTAN VIVIENDO MAS TIEMPO

En 2050, las personas mayores de 60 años a nivel mundial alcanzarán la cifra de 2 billones, en contraste con 900 millones en 2015.¹

El envejecimiento es diferente para cada persona. Es un proceso complejo que involucra cambios físicos, emocionales, cognitivos y económicos,² que pueden hacer más difícil acceder a los nutrientes necesarios, aumentando el riesgo de malnutrición.

EFFECTO DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO EN EL ESTADO NUTRICIONAL



1. SALUD MENTAL

Pérdida de memoria, confusión, demencia

2. BIENESTAR ECONÓMICO

Pobreza/ingreso limitado, inseguridad alimentaria, dificultades en transporte

3. SALUD EMOCIONAL

Aislamiento social, soledad, depresión

4. SALUD FÍSICA

- Alteración en la composición corporal: pérdida de músculo, aumento en grasa.
- Cambios sensoriales: gusto, olfato, y sensación de sed.
- Mala dentición: dificultad para masticar, inhabilidad para tragar.
- Patologías crónicas: cáncer, diabetes, enfermedad coronaria.

HASTA EL 50% DEL ADULTO MAYOR TIENE MALNUTRICION³

MALNUTRICION

Malnutrición—desnutrición u obesidad—es un desbalance en la ingesta de energía y nutrientes.⁴ Puede producir pérdida de masa muscular, haciendo más difícil mantener la salud e independencia.⁵

El foco primario de este recurso es sobre desnutrición.

MALNUTRICION EN ADULTO MAYOR PUEDE:

- Producir mayores complicaciones, caídas, y readmisiones hospitalarias^{6,7}
- Aumentar el costo en salud⁸
- Disminuir la calidad de vida⁹

QUE DEBEN VIGILAR LOS CUIDADORES DE ADULTO MAYOR?



PESO

Pérdida de peso reciente?
Se ve grande la ropa que usa?



HABITO ALIMENTARIO

El hábito alimentario ha cambiado?
Está menos interesado en alimentos que antes disfrutaba?



HIDRATACION

El consumo de líquidos ha disminuído?

OTROS FACTORES QUE EL CUIDADOR DEBE VIGILAR:

ACCESO A ALIMENTOS

- Se dispone de suficientes alimentos?

INDEPENDENCIA

- Puede conseguir por sí mismo los alimentos?
- Puede preparar las comidas?
- Se puede alimentar por sí mismo?

CAMBIO EN LOS HABITOS

- Muestra signos de debilidad?
- Muestra signos de confusión o disminución de la habilidad mental?

CAMBIOS SOCIALES

- Tiene limitado contacto social?

CAMBIOS FINANCIEROS

- Ha mencionado cambios en sus finanzas o dificultades en comprar los alimentos que necesita?

NUTRICION Y VEJEZ: MEJORANDO EL ROL DEL CUIDADOR

Los cuidadores pueden promover una buena nutrición resolviendo preocupaciones comunes. Esto ayuda al adulto mayor a alcanzar sus metas nutricionales y prevenir la desnutrición.

PREOCUPACIONES NUTRICIONALES



CALORIAS

PORQUE ES IMPORTANTE?

CALORIAS: provienen de los carbohidratos, proteína, grasa y proveen a nuestro cuerpo la energía necesaria para realizar sus funciones.

Escogiendo una amplia variedad de alimentos se puede ayudar al adulto mayor a alcanzar las calorías que necesita y los nutrientes clave, incluyendo vitaminas y minerales.

RECOMENDACIONES PARA EL ADULTO MAYOR...

- Consuma al menos 3 comidas al día.
- Consuma meriendas a lo largo del día para alcanzar calorías extra.
- Mejore el interés por los alimentos utilizando hierbas y especias en las preparaciones.
- Mejore la variedad de alimentos preparando comidas y refrigerios con alimentos ricos en nutrientes (frutas frescas y vegetales, granos enteros, pescado y carnes magras.)



PROTEINA

PROTEINA: ayuda a mantener la masa muscular y fuerza, importante en el adulto mayor, especialmente en periodos de estrés o enfermedad.

- Aumente el consumo de carne, huevos, granos y lácteos bajos en grasa.
- Considere agregar una fórmula nutricional especializada en su alimentación diaria para aumentar el aporte de proteína.



LIQUIDOS

LIQUIDOS: como agua o soluciones con electrolitos, ayudan a regular la temperatura corporal, mantener el balance de líquidos y absorción de nutrientes.

Los adultos mayores tienen un riesgo aumentado de deshidratación debido a los cambios físicos. Muchos adultos mayores se quejan de incontinencia urinaria, lo cual los puede limitar en su ingesta de líquidos. Cuando un adulto mayor está deshidratado, se puede afectar negativamente su estado mental, producir debilidad y aumentar el riesgo de caídas.

- Tome líquidos en la mañana, antes de cada comida y una hora antes de ir a dormir.
- Mantenga una botella de agua cerca para consumir durante todo el día, aun cuando no sienta sed.
- Consulte con su médico si los medicamentos que está tomando afectan su estado de hidratación y determine cómo repletar rápidamente estos líquidos y electrolitos perdidos.
- Encuentre estrategias para adaptarse a la incontinencia y consulte cómo controlar la incontinencia médicamente.

IDEAS UTILES PARA LOS CUIDADORES



APOYE LA PROGRAMACION Y PREPARACION DE COMIDAS

- Preparen las comidas juntos, guarden para después.
- Realice la compra de alimentos juntos.



HAGA DE LAS COMIDAS UN EVENTO SOCIAL

- Disfrute una comida en su restaurante favorito.
- Fomente actividades con miembros de la comunidad y reuniones para merendar.



TENGA EN CUENTA LOS COSTOS

- Encuentre formas de lograr ahorros en la compra de alimentos, por ejemplo: cupones de descuento.
- Encuentre recursos con la comunidad que ayuden a reducir los costos.



Referencias

1. Ageing and health. World Health Organization website. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Published February 5, 2018. Accessed February 7, 2020.
2. Mangels AR. *Am J Nurs*. 2018;118(3):34-41.
3. Kaiser MJ, et al. *J Am Geriatr Soc*. 2010;58(9):1734-1738.
4. What is malnutrition? World Health Organization website. <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/en/>. Published July 8, 2016. Accessed February 7, 2020.
5. Deutz NEP, et al. *J Am Med Dir Assoc*. 2019;20(1):22-27.
6. Barrett ML, et al. *Non-maternal and Non-neonatal Inpatient Stays in the United States Involving Malnutrition, 2016*. Agency for Healthcare Research and Quality; 2018. Accessed April 1, 2020. https://www.hcup-us.ahrq.gov/reports/HcupMalnutritionHospReport_083018.pdf.
7. Norman K, et al. *Clin Nutr*. 2008;27(1):5-15.
8. Snider JT, et al. *JPEN J Parenter Enteral Nutr*. 2014;38(2 suppl):77S-85S.
9. Rasheed S, et al. *Ageing Res Rev*. 2013;12(2):561-566.

©2020 Abbott 20203848/May 2020 LITHO IN USA