



Condiciones que pueden impactar el estado nutricional de la PAM



En los últimos años, los temas relacionados a la mejora en la calidad de vida de la población adulta mayor han cobrado gran interés debido, en parte, al envejecimiento poblacional que ocurre en el país. Esta población es susceptible a presentar un estado nutricional deficiente, trayendo consigo complicaciones que suelen aumentar su morbilidad y mortalidad. Por esto, las personas que laboran como asistentes, requieren prepararse para ofrecer una alimentación que permita mantener y cuando sea posible, mejorar el estado de salud.

Al mismo tiempo, en este periodo de la vida el medio social suele presentar grandes cambios y por esto muchas personas conviven diariamente con la soledad y depresión, además que su situación económica tiende a ser frágil por lo que no están dispuestas a gastar más de lo necesario en su alimentación. Incluso el género podría intervenir en el estado nutricional, ya que actualmente la mayoría de los hombres adultos mayores no poseen las habilidades que les permitan tener una buena alimentación debido a que culturalmente la mujer era quien asumía el rol de seleccionar y preparar los alimentos.

Como consecuencia es vital que la persona asistente entienda la importancia de una adecuada alimentación, tanto cuantitativamente como cualitativamente, respetando siempre las tradiciones gastronómicas de la persona adulta mayor (PAM). De igual manera la persona asistente requiere conocer el estado de salud, funcional, emocional y socio-económico, además de la red de apoyo con la que cuenta la PAM.

El estado nutricional de esta población se puede ver modificado por diversos factores, algunos de ellos dificultando el proceso de alimentación al disminuir la motivación para consumir alimentos, reduciendo así el apetito o llevando a elecciones inapropiadas de comida y un consumo pobre de nutrientes. A continuación, se detallan algunas condiciones que pueden impactar el estado nutricional de la PAM.



Pérdida de piezas dentales

A pesar de que actualmente se presta mucha atención a la salud bucodental, hay PAM que carecen de la totalidad de las piezas dentales o al menos algunas de ellas. Por lo tanto, es importante cuidar la salud oral de esta población para promover una masticación adecuada (esto también aplica para aquellas que tienen prótesis dentales).

En personas con higiene oral deficiente se pueden presentar infecciones en dientes y encías, que eventualmente pueden llevar a un deterioro de sus dientes o incluso pérdida de ellos, lo que puede limitar el consumo de ciertos alimentos. Así mismo, una buena higiene bucodental ayuda a reducir las secreciones espesas de la boca.

Pérdida de agudeza en los sentidos

Conforme se envejece, generalmente el ser humano sufre un deterioro en sus sentidos, como sería pérdida de agudeza en el tacto, gusto, olfato y visión, lo que altera la percepción de los sabores y en algunos casos conduce a una disminución del apetito. Debido a lo anterior, la PAM puede reportar que los alimentos le resultan insípidos, lo que motiva a que prefiera alimentos muy dulces y/o muy salados que generalmente son ricos en carbohidratos simples y/o sodio. Igualmente, la alteración en los sentidos podría ser un obstáculo para que la PAM detecte si los alimentos se encuentran en mal estado.

Como popularmente se dice “todo entra por los ojos” y de ahí la importancia que la PAM porte sus anteojos graduados al momento de ingerir los alimentos. Así mismo, es importante que los alimentos sean atractivos, es decir que se vean y huelan bien. Para esto se recomienda resaltar los sabores marinando las carnes en jugos de frutas, además se puede agregar más sabor haciendo uso de ajo, albahaca, orégano, romero, tomillo, entre otras especias.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC



Cambios en composición corporal de la PAM

Con el envejecimiento se producen cambios tanto en la estructura corporal como en la función del organismo. Conforme se avanza en edad las personas suelen reducir su talla de 1 a 2 cm por década después de los 50 años. Esta disminución en la talla se debe a la compresión de las vértebras, al cambio en el tamaño y forma de los discos vertebrales y a la pérdida de tono muscular. Con respecto a la masa corporal grasa, durante la vejez esta tiende a aumentar y a redistribuirse principalmente en el área del tronco, sumado a que la masa muscular se ve disminuida con el paso de los años. Como parte de la respuesta a todo lo anterior y a una disminución en la actividad física, los requerimientos de calorías (energía) van a disminuir con la edad.

Sarcopenia

La sarcopenia se caracteriza por la pérdida progresiva de masa muscular esquelética, la fuerza muscular y el rendimiento físico al envejecer. Según el Instituto Nacional de Salud Pública de México (2021) la pérdida de masa muscular comienza en la edad mediana y se acelera hasta un 10% por década alrededor de los 65 años. Esta situación contribuye en gran medida a la discapacidad y la pérdida de independencia de la PAM, ya que la condiciona en la autoalimentación al dificultar el desplazamiento y realizar actividades culinarias.

La persona asistente puede incluir, bajo supervisión de una persona profesional en la materia, actividades físicas diarias con el propósito de mejorar la musculatura. Así mismo, velar por un adecuado consumo de alimentos que provean calorías y proteínas que atenúan la pérdida de masa muscular.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)



Hiporexia

Durante la vejez se puede presentar la hiporexia o pérdida de apetito. Esta situación se puede dar por diversos factores como serían una reducción en las necesidades de calorías, ya que sus necesidades físicas no son tan altas durante este periodo de la vida, por el consumo de ciertos fármacos, sentimientos de soledad, la presencia de alguna enfermedad o no percibir los aromas y sabores de la misma forma que antes. Cuando se presenta esta situación es necesario tomar medidas para evitar una malnutrición.

En estos casos se recomienda ofrecer de cinco a seis tiempos de comida. Las comidas no necesitan ser abundantes, pero sí nutritivas. Al ofrecer los alimentos es deben considerar los gustos y preferencias de la PAM, de manera que las comidas sean de su agrado. En el caso que la PAM solicite consumir alimentos fuera de los horarios establecidos, la persona asistente puede brindar comida y aprovechar estos momentos para dar alimentos ricos en energía y nutrientes. Para aumentar el aporte calórico se puede adicionar a las preparaciones leche, queso, huevo, miel, aceites, aguacate, semillas como el maní y leguminosas.

Con la guía de personal en salud se puede valorar el uso de suplementos alimenticios cuando sea necesario. Lo anterior teniendo siempre presente que estos no sustituyen una dieta saludable.

Le invitamos a prestar atención al siguiente video, donde se amplía el tema de la alimentación en la población adulta mayor:

https://inacr-my.sharepoint.com/:v/g/personal/recursospidte_ina_cr/EUw-hMUBoVNGtE9LuXYFmpkBSMku5Q5gTD-9ck_q_0wuRQ?e=49SNIs

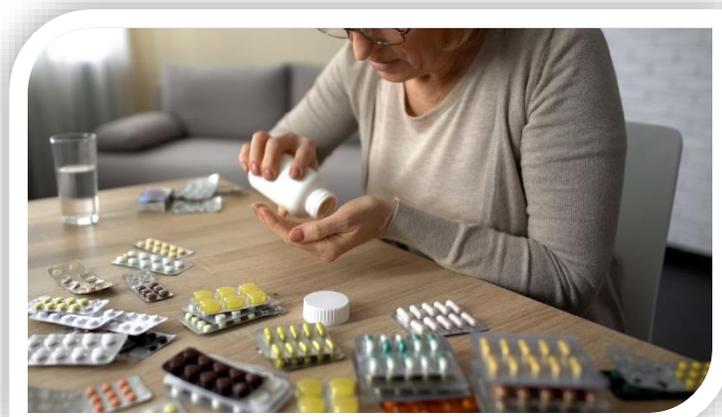
Polifarmacia

Los alimentos y los medicamentos, especialmente los que se administran por vía oral, pueden interactuar entre sí y afectar el estado nutricional de quien los ingiere. Esta situación es especialmente importante durante la vejez, ya que debido a los diferentes padecimientos que se pueden presentar, muchas de las PAM suelen consumir medicamentos que podrían modificar su estado nutricional al provocar náuseas, vómitos, xerostomía (boca seca) o dispepsia (digestión pesada), interferir en la absorción, utilización y excreción de nutrientes esenciales, causar anorexia o por el contrario



umentar el apetito. Además, en la vejez la capacidad para absorber, metabolizar o excretar fármacos se encuentra generalmente disminuida, sumado a un mayor riesgo de déficits nutricionales. Por lo tanto, el personal de salud debe valorar el riesgo de deterioro del estado nutricional al prescribir medicamentos.

En consecuencia, la persona asistente debe tener claridad con respecto a los alimentos que se deben evitar durante la ingesta de ciertos medicamentos y cuáles medicamentos deben ser ingeridos con alimentos o no. También prestar atención a los productos naturales consumidos con propósitos medicinales (ginseng, ajo, noni, canela, linaza, entre otros) ya que se consideran seguros, sin embargo, la ingesta de estos puede ser superior a la dosis segura, por lo que se podría presentar alguna interacción con los medicamentos o presentar problemas por sobredosis.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Disfagia

La disfagia, se conoce como la dificultad al tragar y puede dar como resultado desnutrición, deshidratación y bronco aspiración, poniendo así en riesgo el estado de salud e incluso la vida de quien la padece. Esta condición se presenta en muchas de las PAM con Parkinson, Alzheimer y enfermedad cardiovascular. Generalmente estas enfermedades son progresivas por lo que las necesidades de la PAM van a ir cambiando con el tiempo. No obstante, es importante que en la medida de lo posible se procure mantener la independencia de la persona al alimentarse.

El deterioro en la deglución en la persona adulta mayor implica una disminución de la capacidad para pasar voluntariamente líquidos y/o sólidos desde la boca al esófago y es



por esto que se realizan modificaciones a la consistencia de los alimentos para que el proceso de alimentación sea más seguro. Con el paso del tiempo, generalmente la habilidad de masticar y tragar se disminuye por lo que se deben ofrecer alimentos con texturas modificadas.

El trabajo de la persona asistente va a radicar en velar porque la PAM se alimente e hidrate de la mejor manera. Algunos aspectos que se deben tener presentes al ofrecer alimentos son:

- Se recomienda que la PAM tenga una postura erguida, pero con una ligera flexión anterior del cuello, de manera que el esófago se mantenga abierto, reduciendo el riesgo de aspirar el alimento.
- Ofrecer alimentos homogéneos, fáciles de masticar y en pequeños “bocados”, así mismo brindar los alimentos sólidos separados de los líquidos.
- Cuando la persona presenta dificultad para tragar líquidos, podría ser más fácil que tome líquidos un poco más espesos (por ejemplo: cremas o batidos).
- Disminuir las distracciones (televisión, radio, entre otros) para que la PAM se concentre en la acción de tragar.
- En ciertos casos está contraindicado brindar alimentos con “doble textura”, como gelatina con frutas, sopa con arroz o fideos o cereales con leche.

La persona asistente debe vigilar en todo momento la tolerancia de las diferentes texturas de alimentos que se ofrecen, de esta manera podrá identificar situaciones que puedan mejorar el consumo de alimentos como por ejemplo si presenta dificultad con las comidas secas, estas se deberían de humedecer.

En el siguiente video encontrará mayor información sobre la disfagia:

https://inacr-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/recursospidte_ina_cr/EZe2roe_1oRLhW2kvNRZZ4kBXCPwVvw83oeYZQ71laFtCg?e=ErYBfh



Referencias

- Instituto Nacional de Salud Pública de México [INSP]. (2021, 8 de octubre). Sarcopenia y deterioro cognitivo en adultos mayores. <https://bit.ly/3JG6KgJ>
- Lares Comunidad Valenciana. (2018). Falta de apetito en ancianos, causas de la Hiporexia. <https://bit.ly/3p38Qzs>
- Sedó, P. (2010). Alimentos nutritivos, rico sabor, texturas suaves. Una combinación creativa para la alimentación de las personas mayores. Universidad de Costa Rica, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición.
- Sedó, P. et al. (2012). Guía para la atención de personas adultas mayores con problemas de masticación y deglución: recomendaciones nutricionales y recetario. Universidad de Costa Rica, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición.