



Hoja informativa de determinación de su salud nutricional

Fecha: _____

Si su puntaje de salud nutricional es:

Puntaje: _____

- 0 – 2 **¡Muy bien!** Vuelva a revisar su puntaje de salud nutricional dentro de 6 meses.
- 3 – 5 **Usted corre un riesgo nutricional moderado.** Vea qué se puede hacer para mejorar sus hábitos de alimentación y estilo de vida. El programa de nutrición para adultos mayores, la agencia del área para adultos mayores, el centro para adultos mayores, el agente de extensión del condado o el departamento de salud quizás le puedan ayudar. Vuelva a revisar su puntaje de salud nutricional dentro de 3 meses.
- 6 o más **Usted corre un riesgo nutricional alto.** La próxima vez que vea al doctor, al nutricionista o a un profesional de servicios sociales, hable con ellos sobre cualquier problema que tenga. Pida ayuda para mejorar su salud nutricional.

La lista de Determinación de su salud nutricional se basa en las señales de advertencia descritas a continuación.

Enfermedad

Cualquier enfermedad, padecimiento o estado crónico que cambie su manera de comer, o le ocasione dificultad para comer, pone en riesgo su salud nutricional.

Mala alimentación

Tanto comer muy poco como comer demasiado pueden llevar a la mala salud. Comer los mismos alimentos día tras día o no comer frutas, verduras ni productos lácteos todos los días también llevará a la mala salud nutricional.

Pérdida de dientes y dolor de la boca

Para comer se necesita tener boca, encías y dientes sanos. La falta de dientes, los dientes sueltos o podridos o la dentadura postiza que no le queda bien o que le causa lesiones en la boca ocasionan dificultad para comer.

Problemas económicos

Tener menos de \$25 a \$30 por semana para gastar en comida, o decidir gastar menos de eso, hace que sea más difícil obtener los alimentos necesarios para mantenerse sano.

Contacto social reducido

Estar con otras personas todos los días tiene un efecto positivo sobre la moral, el bienestar y la alimentación.

Medicamentos múltiples

Entre más medicamentos tome, más probabilidades tiene de sufrir efectos secundarios, como cambios en el apetito o en sabor, estreñimiento, debilidad, somnolencia, diarrea, náusea y otros efectos secundarios. Las vitaminas o los minerales, cuando se toman en dosis grandes, actúan como medicamentos o drogas y pueden causar daño. Avísele al doctor sobre todo lo que toma.

Aumento o reducción de peso involuntarios

Bajar o aumentar mucho de peso cuando no es su intención hacerlo es una importante señal de advertencia que no debe pasarse por alto. Tener exceso de peso o pesar menos de lo normal también aumenta sus probabilidades de tener mala salud.

Necesidad de ayuda para cuidarse

Aunque la mayoría de los adultos mayores puede comer, 1 de cada 5 tiene problemas para caminar, hacer compras y preparar los alimentos al ir envejeciendo.

Personas mayores de 80 años

La mayoría de los adultos mayores lleva una vida llena y productiva. Sin embargo, con los años, aumenta el riesgo de fragilidad y de sufrir problemas de salud.