



La malnutrición en la población de adultos mayores



La buena nutrición es un elemento importante para envejecer con buena salud. Una nutrición adecuada ayuda a mantener saludables el sistema inmunitario y la función física, favorece la recuperación después de una enfermedad o una lesión, y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Según Defeat Malnutrition, una coalición de más de 90 entidades y organizaciones a nivel nacional, estatal y local, al menos uno de cada dos adultos mayores corre el riesgo de padecer malnutrición o ya la padece. Se estima que, en los Estados Unidos, el costo de la malnutrición asociada a problemas médicos (enfermedad pulmonar obstructiva crónica, insuficiencia cardiaca congestiva, etc.) en los adultos mayores es de \$51.3 billones al año. Dado que se prevé que entre 2000 y 2030 la población de Texas envejecerá más del doble, es importante crear conciencia de la prevalencia de la malnutrición en los adultos mayores, la carga de los costos asociados a esta y su impacto en la salud.

La malnutrición es un mal estado de salud nutricional. Puede consistir en una deficiencia de nutrientes (desnutrición) o en un exceso de estos (sobrealimentación).^{3,13} Debido a distintos factores relacionados con la edad, como la disminución de la función física y el deterioro cognitivo, muchos adultos mayores podrían tener malnutrición incluso sin que se les haya diagnosticado todavía.^{2,5,10,13} Por eso, es importante realizar los estudios de detección (de manera ideal junto con un dietista registrado) y poder identificar los signos y síntomas.^{4,9}

Puntos Clave

- Si bien la malnutrición puede ser un desequilibrio ya sea por exceso o por defecto, el diagnóstico en adultos mayores suele ser de desnutrición.¹³
- Más del 20 por ciento de los texanos mayores de 60 años padecen inseguridad alimentaria,¹ lo que puede dar lugar a una menor ingesta de frutas y verduras, o a que la persona se salte las comidas.^{12,15}
- El 9.3 por ciento de los texanos mayores de 65 años viven por debajo de la línea de pobreza.¹⁴
- Muchos adultos mayores que viven en la pobreza se ven en la necesidad de decidir entre pagar

- por alimentos y medicamentos o por los servicios públicos.¹⁵
- La malnutrición se ha asociado a estancias hospitalarias más largas, disminución de la calidad de vida y una mayor morbilidad.^{2,4}
- La identificación de los factores de riesgo de malnutrición y la intervención oportuna pueden prevenir, retrasar o corregir este problema.⁵
- Unas pruebas de detección sencillas ayudan a que los adultos mayores reciban una nutrición adecuada.⁸ Existen muchas herramientas de detección del estado de nutrición para pacientes y proveedores que permiten evaluar, diagnosticar y elaborar planes de intervención.^{7,9}

Factores de riesgo, signos y síntomas

Los factores de riesgo de malnutrición varían dentro de las distintas categorías y profesiones médicas.⁶ Estos factores van desde la interacción de medicamentos hasta la inseguridad alimentaria.⁶ Los signos y síntomas de malnutrición en adultos mayores son sutiles y pueden pasar inadvertidos, por lo que es importante realizar evaluaciones para identificar a las personas que corren el riesgo de tener malnutrición. Cuando se conocen los signos, los síntomas y los factores de riesgo, todos podemos ayudar a reducir, retrasar o prevenir la malnutrición en los adultos mayores.

Factores de riesgo

- Inseguridad alimentaria
- Pérdida del apetito
- Ingresos limitados
- Mala salud dental
- Problemas para masticar y tragar
- Interacción de medicamentos y efectos secundarios
- Enfermedades crónicas
- Aislamiento social
- Depresión
- Demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer
- Falta de movilidad

Signos y síntomas

- Pérdida de peso inexplicable o no intencional
- Pérdida del apetito
- Incapacidad para comer o solo poder comer pequeñas cantidades
- Debilidad o cansancio
- Hinchazón o acumulación de líquidos en el cuerpo
- Aumento de enfermedades o infecciones
- Irritabilidad o depresión
- Retraso en la curación de heridas
- Pérdida de masa muscular o grasa subcutánea

Recomendaciones

- Conozca los signos y síntomas de malnutrición y recomiende o realice pruebas de detección nutricionales a las personas en riesgo.
- Revise "*National Blueprint: Achieving Malnutrition Care for Older Adults*" (Cómo lograr atender la malnutrición en los adultos mayores) (en inglés), un documento informativo de Defeat Malnutrition que describe cómo identificar estrategias que usted podrá implementar.
- Colabore con terceros para tratar la malnutrición en su comunidad.
- Proporcione a los adultos mayores y sus cuidadores información sobre la malnutrición y los recursos disponibles para tratarla.
- Promueva políticas que aborden la malnutrición a nivel institucional, local y estatal.

Recursos

Concientización sobre la malnutrición

- Defeat Malnutrition: defeatmalnutrition.today
- Consejo Nacional para Adultos Mayores: ncoa.org/healthy-aging/chronic-disease/nutrition-chronic-conditions/

Herramientas de evaluación y detección de la malnutrición

- Consejo Nacional para Adultos Mayores: ncoa.org/assessments-tools/malnutrition-screening-assessment-tools/ (en inglés)
- Instituto Hartford de Enfermería Geriátrica: consultgeri.org/try-this/general-assessment/issue-9.pdf (en inglés)

Recursos sobre nutrición para adultos mayores

- Texercise: texercise.com (en inglés)
- Nutrición para adultos mayores: <https://www.nutrition.gov/es/topics/publico/adultos-mayores>
- Comer sano dentro de un presupuesto: foodsmartcolorado.colostate.edu/nutrition-and-health/healthy-eating/1healthy-eating-for-older-adults/1healthy-eating-on-a-budget-for-older-adults/ (en inglés)
- Consejo Nacional para Adultos Mayores: <https://www.ncoa.org/search-results/?q=Recursos%20sobre%20nutrici%C3%B3n>
- Ayuda con los costos para alimentos: nia.nih.gov/health/publication/whats-your-plate/help-food-costs

Ayuda alimentaria

- Comidas sobre ruedas: mealsonwheelstexas.org
- Beneficios de SNAP: <https://www.benefits.gov/es/benefit/361>
- Texas Food Pantries (Despensas): foodpantries.org/Texas
- Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia: <https://www.benefits.gov/es/benefit/681>

Referencias

1. American Association of Retired Persons [AARP]. (2014). Food insecurity among older adults.
2. Clegg, M. E., & Williams, E. A. (2018). Optimizing nutrition in older people. *Maturitas, 112*, 34-38.
3. Consensus Statement of the Academy of Nutrition and Dietetics/American Society for Parenteral and Enteral Nutrition: Characteristics recommended for the identification and documentation of adult malnutrition (undernutrition). (2012). *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 112*(5), 730-738.
4. Correa-Pérez, A., Lozano-Montoya, I., Volkert, D., Visser, M., & Cruz-Jentoft, A. J. (2019) Relevant outcomes for nutrition interventions to treat and prevent malnutrition in older people: A collaborative senator-ontopn and manual Delphi study. *European geriatric medicine, 9*(2), 243-248.
5. Craven, D.L., Lovell, G.P., Pelly, F. E., & Isenring, E. (2018). Community-living older adults' perceptions of body weight, signs of malnutrition and sources of information: A descriptive analysis of survey data. *Journal of Nutrition Health & Aging, 22*(3), 393-399.
6. Defeat Malnutrition Today. (2017). National blueprint: Achieving quality malnutrition care for older adults.
7. Huhmann, M., Perez, V., Alexander, D., & Thomas, D. (2013). A self-completed nutrition screening tool for community-dwelling older adults with high reliability: A comparison study. *The Journal of Nutrition, Health & Ageing, 17*(4), 339-344.
8. MacLaughlin, H.L., Twomey, J., Saunt, R., Blain, S., Campbell, K.C., & Emery, P. (2018). The nutrition impact symptoms (NIS) score detects malnutrition risk in patients admitted to nephrology wards. *Journal of Human Nutrition and Dietetics, 31*, 683-688.
9. Moore, B. E., Freidman, B. J., & Crixell, S. H. (2015). Usability of the self mini nutrition assessment among older adults receiving home delivered meals in Texas. *Family and Consumer Sciences Research Journal, 44*(2), 159-171.
10. Mordarski, B. A., Hand, R. K. (2018). Patterns in adult malnutrition assessment and diagnosis by registered dietitian nutritionist. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 13*, 310-322.
11. National Council on Aging (2016). 5 facts about malnutrition.
12. Nnakwe, N. (2003). Dietary pattern and the prevalence of food insecurity among older persons. *Journal of Family & Consumer Sciences, 95*(4). 113-118.
13. Sanson, G., Bertocchi, L., Dal Bo, E., Di Pasquale, C. L., & Zanetti, M. (2018). Identifying reliable predictors of protein-energy malnutrition in hospitalized frail older adults: A prospective longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies, 82*, 40-48.
14. U.S Census Bureau. (2017). 2017 American Community Survey 1-Year Estimates.
15. Weimer, J.P. (1997). Many elderly at nutritional risk. *FoodReview, 20*(1), 42-48.