

¿Qué es la malnutrición?

La malnutrición es un problema ocasionado por una mala salud nutricional. El problema puede consistir en una deficiencia de nutrientes (desnutrición) o un exceso de nutrientes (sobrealimentación). La malnutrición es uno de los mayores riesgos para la salud de los adultos mayores y puede dar lugar a otras complicaciones médicas. Sin embargo, la malnutrición se puede tratar mediante evaluaciones, el seguimiento y los recursos adecuados.

Factores de riesgo

Hay muchos factores que pueden aumentar el riesgo de malnutrición en el caso de un adulto mayor. Defeat Malnutrition Today (Cómo combatir desde hoy mismo la malnutrición) —una coalición de organizaciones y otras entidades interesadas que trabajan para combatir la malnutrición en adultos mayores— reconoce cuatro categorías en los factores de riesgo: Las enfermedades asociadas, la salud social y mental, los problemas de función corporal asociados a la malnutrición, y el hambre y la inseguridad alimentaria. A continuación, se detallan los factores de riesgo dentro de cada categoría:

- Enfermedades asociadas
 - ▶ Padecimientos relacionados con deficiencias en la dieta (por ej., enfermedades cardíacas, diabetes, etc.)
 - ▶ Uso de múltiples medicamentos
 - ▶ Medicamentos que pueden causar pérdida del apetito
- Salud social y salud mental
 - ▶ Aislamiento social
 - ▶ Depresión
 - ▶ Demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer
- Problemas de la función corporal
 - ▶ La capacidad de agarre se debilita
 - ▶ Problemas digestivos
 - ▶ Fragilidad
 - ▶ Capacidad limitada para masticar o tragar
- Hambre e inseguridad alimentaria
 - ▶ Problemas de acceso a alimentos
 - ▶ Vivir donde no hay comida
 - ▶ Ingresos limitados

Signos y síntomas ¹

Es importante reconocer los signos y síntomas de la malnutrición en los adultos mayores para tener un diagnóstico y un tratamiento oportunos. Las pruebas de detección y las intervenciones son la mejor manera de lograr una buena salud general en los adultos mayores. Los signos y síntomas incluyen:

- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso inexplicable o no intencional
- Cansancio y debilidad
- Hinchazón y acumulación de líquidos generalizada
- Pérdida de masa muscular
- Disminución de la funcionalidad
- Aumento de enfermedades
- Recuperación después de enfermedades más larga de lo previsto
- Irritabilidad o depresión

Recomendaciones

- Realice evaluaciones en la persona en busca de signos y síntomas de malnutrición.
- Use las herramientas de evaluación para detectar el riesgo de malnutrición y el estado nutricional actual de la persona.
- Eduque a las personas sobre los recursos disponibles que les ayuden a atender sus necesidades de nutrición.
- Promueva la concientización sobre la malnutrición y los recursos para atenderla a nivel institucional, local y estatal.
- Utilice los recursos ofrecidos por Defeat Malnutrition, incluida la información de National Blueprint: Achieving Quality Malnutrition Care for Older Adults (Cómo lograr una atención de calidad en los casos de malnutrición en adultos mayores).
- Promueva las políticas que apoyen la educación en materia de nutrición y combatan la malnutrición en los adultos mayores.

¹ Factors groups from 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 Dietitian*, 13, 310-320.

Recursos

Concientización sobre la malnutrición	<ul style="list-style-type: none">• Defeat Malnutrition Today www.defeatmalnutrition.today/
Herramientas de evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Minievaluación nutricional www.mna-elderly.com/forms/MNA_spanish.pdf• Consejo Nacional para Adultos Mayores www.ncoa.org/assessments-tools/malnutrition-screening-assessment-tools/ (en inglés)
Recursos sobre nutrición	<ul style="list-style-type: none">• Nutrición para adultos mayores: www.nutrition.gov/life-stages/seniors• Texercicio www.texercise.com (en inglés)• Consejo Nacional para Adultos Mayores www.ncoa.org/economic-security/benefits/food-and-nutrition/senior-nutrition (en inglés)
Proveedores de asistencia alimentaria	<ul style="list-style-type: none">• Meals on Wheels Texas http://www.mealsonwheelstexas.org/• Programa SNAP de Texas www.yourtexasbenefits.hhsc.texas.gov/programs/snap• Agencia de área para adultos mayores 800-252-9240 or https://hhs.texas.gov/doing-business-hhs/provider-portals/long-term-care-providers/area-agencies-aging-aaa (en inglés)

Para más información sobre cómo promover una dieta saludable y combatir la malnutrición en adultos mayores, visite www.defeatmalnutrition.today/

Visit www.texercise.com