

El anciano es muy vulnerable del punto de vista nutricional, status social y estado psicológico



CAMBIOS EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL:

Aumento de la masa grasa en un 15% al 30% del peso a los 75 años.

Modificación de su distribución: disminución de tejido subcutáneo y miembros y aumento del tronco.

Pérdida de músculo esquelético hasta llegar a la sarcopenia.

Disminución de la fuerza y tolerancia al ejercicio.

Trastornos en la marcha y equilibrio.(predisposición a las caídas).

Disminución del agua corporal por reducción de la ingesta.

Déficit de vitamina D por baja exposición al sol.

continuación

Enlentecimiento digestivo: constipación, disminución del peristaltismo y secreciones.

Pérdida de piezas dentarias: trastornos en la masticación.

Gastritis atrófica con disminución de absorción de vit.B12, ac.fólico, hierro, calcio y vit. D.

Disminución de la función renal.

Cambios funcionales del aparato cardiocirculatorio.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS: soledad, negatividad, depresión.

ASPECTOS SOCIALES: viudez, nido vacío, violencia, responsabilidades, demasiado vigilados.

DESNUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

Privación de nutrientes

Anorexia inducida por inflamación
por catabolismo tisular.

**Pérdida de masa muscular y debilidad
Aumentan la fragilidad**

Mayor susceptibilidad a
infecciones

Disfunción de todos los sistemas

REQUERIMIENTOS DIETÉTICOS DEL ADULTO MAYOR Y ANCIANO

PROGRAMAR DIETA CON LA MAYOR CANTIDAD DE NUTRIENTES EN MENOR CANTIDAD DE ALIMENTOS.

Requerimientos diarios:

Se aconseja(OMS):

Hombre: $13,5 \times$ peso en Kg + 987. Alrededor de 2000Kc por día.

Mujer: $10,5 \times$ peso en Kg + 596. Alrededor de 1600 a 1700Kc por día.

**Hidratos de carbono: 50 al 60% del aporte total de la dieta.
Cereales, vegetales de tipo C, lácteos, legumbres.**

**Grasas: 30 al 35% del aporte total de la dieta.
Ácidos mono y poliinsaturados.(oliva, maíz,
Pollo, pescado azul(atún , caballa, salmón).**

**Proteínas: 12 al 15% del aporte total de la dieta, 0.8 a 1.5 g gramos / Kg de peso
Leche, huevos, soja, chía, carnes rojas blandas y/o picadas.**

Minerales: Calcio: 1200mg/día . Lácteos y derivados, vegetales de hoja verde.

Fósforo: Relación 1 Ca/ P. arroz, hígado, huevo ,fruta seca.

Hierro: 8mg /día. Huevos, espinaca, lenteja, coles, yema de huevo, pescado, carnes rojas.

Cinc, selenio, manganeso: con la dieta habitual.

Sodio: 2 a 3 g / día.

Fibra.

Agua: 30 a 35 ml por Kilocaloría ingerida.

Paciente adulto mayor sano:

Salud física y mental.

Sociabilidad acorde.

Independiente.

Trabaja y/ o realiza actividades gratificantes para su calidad de vida.

Paciente adulto mayor enfermo:

Mantiene su calidad de vida.

Continúa con su vida independiente.

Se enferma temporalmente.

Paciente adulto mayor frágil:

Disminución de su reserva fisiológica.

Mayor vulnerabilidad.

Capacidad reducida para enfrentar situaciones de stress.

Necesita ayuda para desplazarse.

Paciente adulto mayor geriátrico

Inestable física y cognitivamente.

Con patologías crónicas múltiples.

Limitado física y mentalmente.

Dependiente.

El Paciente anciano

RELACIONE LA FIGURA DEL ANCIANO FRÁGIL CON EL DÍGITO CORRESPONDIENTE

- A. 1.
- B. 2.
- C. 3.
- D. 4.

Contador de respuestas

:30



1

2

3

4



QUÉ DIETA INDICARÍA PARA PACIENTE SANO MASCULINO DE 80 AÑOS CON PATOLOGÍA AGUDA?

- A. Vegana
- B. Vegetariana
- C. Con : H. de carbono: 50 a 60%.
Grasas: 30% a 35% con ácidos mono y poliinsaturados. Proteínas: 12-15% de su peso. 1 a 1,2 gramos por kg de peso
- D. Ninguna de las anteriores

Contador de respuestas



:30

VALORACIÓN GLOBAL SUBJETIVA GENERADA POR EL PACIENTE

Por favor, conteste al siguiente formulario escribiendo los datos que se le piden o señalando la opción correcta, cuando se le ofrecen varias.

Nombre y Apellidos

Edad ____ años

Fecha //

ALIMENTACIÓN respecto hace 1 mes:

- como más
- como igual
- como menos

Tipo de alimentos:

- dieta normal
- pocos sólidos
- sólo líquidos
- sólo preparados nutricionales
- muy poco
-
-

PESO actual _____kg

Peso hace 3 meses _____kg

ACTIVIDAD COTIDIANA en el último mes:

- normal
- menor de lo habitual
- sin ganas de nada
- paso más de la mitad del día

en cama o sentado

ENFERMEDADES:

Úlceras por presión: SÍ NO

ALBÚMINA antes de tratamiento oncológico:

_____ g/dl

PREALBÚMINA tras el tratamiento oncológico:

_____ mg/dl

DIFICULTADES PARA ALIMENTARSE:

- SÍ
- NO

Si la respuesta era SÍ, señale cuál / cuáles de los siguientes problemas presenta:

- falta de apetito
- ganas de vomitar
- vómitos
- estreñimiento
- diarrea
- olores desagradables
- los alimentos no tienen sabor
- sabores desagradables
- me siento lleno enseguida
- dificultad para tragar
- problemas dentales
- dolor. ¿Dónde? _____

-
- depresión
 - problemas económicos

- falta de apetito
 - ganas de vomitar
 - vómitos
 - estreñimiento
 - diarrea
 - olores desagradables
 - los alimentos no tienen sabor
 - sabores desagradables
 - me siento lleno enseguida
 - dificultad para tragar
 - problemas dentales
 - dolor. ¿Dónde? _____
-

- depresión
- problemas económicos

Edad _____ años

Fecha //

**Muchas gracias. A partir de aquí,
lo completará su Médico**

VALORACIÓN GLOBAL, teniendo en cuenta el formulario, señale lo que corresponda a cada dato clínico

DATO CLÍNICO A B C

Pérdida de peso <5% 5-10% **>10%**

Alimentación Normal deterioro leve -moderado deterioro grave

Impedimentos para ingesta NO leves –moderados graves

Deterioro de actividad NO leve –moderado grave

Edad 65 >65 >65

Úlceras por presión NO NO SÍ

Fiebre / corticoides NO leve / moderada elevada

Tto. antineoplásico bajo riesgo medio riesgo alto riesgo

Pérdida adiposa NO leve / moderada elevada

Pérdida muscular NO leve / moderada elevada

Edemas / ascitis NO leve / moderados importantes

Albúmina (previa al tto) >3,5 3'0 -3,5 **<3,0**

Prealbúmina (tras tto) >18 15 18 **<15**

VALORACIÓN GLOBAL,

A:

VALORACIÓN GLOBAL,

- ☐ A: buen estado nutricional
- ☐ B: malnutrición moderada o riesgo de malnutrición
- ☐ C: malnutrición grave

Medidas antropométricas:

Medida braquiotricipital:

Diámetro de pantorrillas:

Pliegue cutáneo:

Pérdidas por: evaluar cantidad

Diarrea:

Fístulas:

Quemaduras:

Sudoración profusa:

Exámenes complementarios:

Glucemia en ayunas:

Glucemia postprandial:

Hemograma:

Recuento linfocitario:

Proteínas totales en sangre:

Albúmina en sangre:

Enzimas hepáticas:

GPT:

GOAT:

Coagulograma:

KPTT:

T. de Quick:

Fibrinógeno:

Recuento de plaquetas:

Metabolismo lipídico:

colesterol total:

HDL:

Triglicéridos:

Calcemia:

Fosfatemia:

Urea en sangre:

Creatinina en sangre:

urea en orina:

Sodio en sangre:

Sodio en orina:

Potasio en sangre:

Potasio en orina:

Balance nitrogenado:

Proteínas (gr)

urea urinaria(gr)

$$\begin{array}{r} \hline 6.25 \\ \hline \end{array} - \begin{array}{r} \hline 2 \\ \hline \end{array} + 4$$

CONTROL SEMANAL DEL ESTADO NUTRICIONAL

PESO	1 observac.	2	3	4	5	6	7
PLIEGUE							
GLUCEMI A							
CREATINI NA							
T.deQuick							
ALBÚMIN A							

Evaluar la gravedad según el peso y su seguimiento:

Leve: < al 5 % en los últimos 3 meses.

Moderado: entre 5 y 10 % en los últimos 3 meses.

Grave: más del 10 % en los últimos 3 meses.

