

# Adultos de la tercera edad Nutrición y enfermedades crónicas

*Herramientas para mantenerse saludable*

Obtenga noticias y consejos en su correo electrónico

¡Suscríbese ahora!



Para las personas con ciertas enfermedades crónicas, la nutrición adecuada es más que solo una buena idea. Es una parte esencial del manejo de muchos problemas de salud tales como la diabetes, enfermedades del corazón, presión arterial alta, osteoporosis, y otros.

Los adultos mayores con enfermedades crónicas están especialmente en riesgo alimentarse mal. Esto puede ser el resultado de malos hábitos alimenticios, falta de apetito y disminución del acceso a alimentos saludables debido a movilidad limitada, falta de dinero o tiempo limitado.

## Porque es importante la nutrición

La mala nutrición aumenta el riesgo de problemas graves de salud. Para aquellos que viven con enfermedades crónicas, esta puede dar lugar a la pérdida de músculo y otros tejidos, lo que puede hacer:

- Que sea más difícil la recuperación de la cirugía y de enfermedades
- Que sea más difícil curar heridas
- Aumento del riesgo de infección
- Aumento del riesgo de caídas
- Disminución de la fuerza para cuidarse de uno mismo

Cuando ocurren estas cosas, puede llevar a la readmisión al hospital o largas estancias en el hospital o centro de rehabilitación.

# Signos de aviso que indican un mala nutrición

Consulte a su profesional de la salud si tiene cualquiera de los siguientes signos de advertencia de una mala nutrición:

- Comer mal
- Dificultades para masticar y tragar
- Tomar múltiples medicamentos
- Pérdida de peso no planificada

## La nutrición terapéutica puede ayudarlo a sanar

Cuando usted está enfermo, su cuerpo necesita nutrición adicional como combustible. Si usted no tiene suficiente combustible, su cuerpo podría descomponer la proteína en los músculos y usarla como combustible. Esto puede hacer que usted se sienta débil y tenga menos capacidad para combatir las infecciones. La nutrición terapéutica proporciona el combustible para ayudarlo a mantener sus músculos fuertes y a recuperarse más rápidamente.

Su médico o dietista registrado puede recomendarle el uso de la nutrición terapéutica por sí misma o en combinación con otro tipo de atención médica. La nutrición terapéutica funciona haciendo que su cuerpo obtenga la cantidad correcta de nutrientes necesarios para combatir un problema de salud en curso. No puede prevenir los problemas de salud, pero puede reducir las complicaciones, hospitalizaciones y la necesidad de atención médica más costosa. De hecho, una buena nutrición puede llevar a una reducción de hasta 50% en las readmisiones evitables.

*Información educativa proporcionada con el apoyo de:*

