

# Consejos para los adultos de la tercera edad con enfermedades crónicas

*Herramientas para mantenerse saludable*

Obtenga noticias y consejos en su correo electrónico

¡Suscríbese ahora!



La mala nutrición es un problema común entre los adultos de la tercera edad y aquellos con enfermedades crónicas. Si usted tiene un problema de salud en curso, es importante prevenir y tratar la mala nutrición, ya que puede dar lugar a más complicaciones médicas y a las readmisiones hospitalarias.

## Identificación de problemas de mala nutrición y búsqueda de soluciones

Si usted está preocupado acerca de su nutrición o está cuidando a un ser querido con mala nutrición, siga estos cuatro pasos:

### **Paso 1: Consulte a su médico acerca de cualquier problema de nutrición**

Si usted o un ser querido tiene poco interés en los alimentos y en la alimentación, esto es un problema grave que requiere atención. Dos de los signos de advertencia de la mala nutrición son:

- Comer mal
- Pérdida de peso no planificada

Usted debe mencionar estos signos a su profesional de la salud cada vez que ingrese a un hospital u otro centro de atención médica. Asegúrese de que el médico o la enfermera sepa de inmediato si usted o su ser querido ha estado comiendo mal y / o ha perdido peso recientemente.

Otras cosas que pueden ser signos de un posible problema de nutrición son:

- Dificultades para masticar y tragar
- Tomar múltiples medicamentos (esto a menudo afecta al apetito)

## **Paso 2: Pida una evaluación nutricional**

Las personas que se han identificado por demostrar signos de riesgo nutricional deben ser vistos de inmediato por un **dietista registrado** para una evaluación integral de nutrición. Si esto no sucede, pida al médico una consulta con un dietista registrado.

Una evaluación nutricional integral evalúa las enfermedades de la persona y sus antecedentes médicos, incluyendo cambios en su peso corporal, la dieta y los posibles problemas digestivos. La evaluación nutricional también busca signos físicos de problemas de nutrición, tales como la pérdida de masa muscular o la capacidad más limitada para moverse y cuidarse.

## **Paso 3: Pida un plan de cuidado nutricional**

Luego de que la evaluación nutricional descubre problemas específicos, el dietista le ayudará a desarrollar un plan de cuidado nutricional para mejorar su salud nutricional. Si esto no sucede, pídale. Solicite maneras específicas para comer mejor y recuperar su peso o para evitar una mayor pérdida de peso.

Solicite ideas sobre lo que puede hacerse en el hospital, así como lo que puede hacer en casa para ayudarlo a **mejorar su nutrición** y acelerar su recuperación.

## **Paso 4: Considere la nutrición terapéutica**

La nutrición terapéutica es el uso de nutrientes específicos y productos alimenticios en la cantidad adecuada para ayudar a manejar un problema de salud. La nutrición terapéutica no puede prevenir problemas de salud, pero puede ayudarlo a reducir las complicaciones médicas, hospitalizaciones, y la necesidad de atención médica más cara. Se puede utilizar por sí misma según lo recomendado por un médico o un dietista registrado, o junto con otro tipo de atención médica.

# Nutrición durante la recuperación en el hospital

A menudo, cuando usted está en el hospital para cirugía u otros tratamientos médicos, es posible que no tenga deseos de comer mucho. Pero tener poco apetito no lo ayudará en su recuperación y este no es el momento indicado para que usted pierda peso, ya que la pérdida de peso es a menudo pérdida de músculo, ¡no tan sólo de grasa! Si usted está perdiendo peso, consulte con su médico de inmediato para identificar la razón por la cual esto está sucediendo.

La nutrición terapéutica puede ayudar a que otros tratamientos funcionen mejor y puede reducir la duración de las estancias hospitalarias y los costos. Algunos productos de nutrición terapéutica están creados por especialistas en nutrición para ayudar en el tratamiento dietético de problemas específicos de salud, tales como el cáncer, enfermedades renales y pulmonares, y otras afecciones. Para más información, asegúrese de consultar con su médico. Aquí se encuentran algunos temas sobre los que usted puede conversar:

- Es posible que los medicamentos o tratamientos médicos le estén disminuyendo el apetito o afectando la digestión. Pregúntele qué cambios se pueden hacer para
- ayudar a estimular el apetito y la digestión.
- ¿Puede usted masticar o tragar con facilidad? Hable con un dentista acerca de cómo tratar el dolor en la boca o los problemas para masticar. Pida una remisión a un patólogo del habla para ayudar con problemas para tragar (a menudo llamado disfagia).
- Las dietas especiales necesarias para tratar a las enfermedades crónicas o problemas médicos pueden limitar el consumo de los alimentos que realmente le gusta comer. Consulte con un dietista registrado acerca de cómo su dieta especial puede ser adaptada para incluir los alimentos que más le gusten.
- ¿Hay productos de nutrición terapéutica que se puedan tomar entre las comidas para ayudar a mejorar la nutrición?

# La nutrición después de la salida del hospital

Es importante planificar su nutrición por que frecuentemente, lo que usted come, afecta cómo su cuerpo responde al tratamiento médico. Al regresar a su casa, ya que no estará bajo el cuidado directo del médico, manténgase alerta de los signos que indiquen problemas de nutrición tales como los siguientes y consulte con su médico si estos ocurren:

- Mala alimentación
- Cambios en el apetito o en la digestión (puede ocurrir como resultado de tomar múltiples medicamentos)
- Dificultades para masticar y tragar
- Pérdida de peso (es posible que usted se de cuenta de esto cuando su ropa ya no le quede bien)

Inmediatamente después de su salida del hospital, puede ser difícil para usted comprar y preparar alimentos. También, puede que no tenga la fuerza o el apetito de comer mucho en una comida. Estos son algunos consejos para mejorar su nutrición:

- Solicite la ayuda de un ser querido o amigo para planificar comidas pequeñas y refrigerios (snacks) que estén llenos de nutrición. Asegúrese de que todo lo que consuma contenga la suficiente cantidad de calorías y proteínas.
- Trate de comer sus comidas favoritas; aunque sólo pueda unos pocos bocados a la vez.
- Si es posible, trate de no tener muchas restricciones en su dieta (Consulte a su médico o dietista registrado).
- Si usted necesita comer una dieta blanda, añádale sabor con especias.
- Beba mucha agua y otros líquidos.
- Tome los productos de nutrición terapéutica para ayudar a suplementar las comidas.
- Si es posible, trate de mantenerse físicamente activo todos los días. Esto ayudará a aumentar su apetito.
- Pídale a su familia y amigos que lo acompañen en las comidas. Ellos pueden alentarlos a comer y hacer la hora de comer agradable al tener a alguien con quien hablar.

Mientras se recupera en su casa, su familia y amigos no siempre pueden estar allí para ayudar con las comidas. He aquí algunas maneras de obtener apoyo cuando ellos no estén disponibles:

- Pídale a la familia y amigos que lo ayuden a ir de compras de alimentos que son fáciles de preparar pero llenos de nutrición. Puede ser de gran ayuda que ellos pasen por su casa más o menos una vez por semana para traerle los alimentos.
- Súrtase con los productos de nutrición terapéutica, que pueden ayudar a suplementar sus comidas.
- Considere contratar ayuda externa; los ayudantes de salud en el hogar pueden comprar alimentos y preparar comidas.
- Utilice el [localizador Eldercare](#) para encontrar servicios locales, incluyendo comidas a domicilio, transporte, centros comunitarios, y mucho más.

*Información educativa proporcionada con el apoyo de:*

