

# ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRA LA NUTRICIÓN COMO ELEMENTO INDISPENSABLE EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ANCIANO

MSc. Lic. Lourdes Cristina Falcón Torres<sup>1</sup>, Lic. Alianne Martínez Herмосilla<sup>2</sup>, Lic. Marvelis Martínez Bueno<sup>3</sup>, Lic. Mérida González Pérez<sup>4</sup>

1 Filial de Ciencias Médicas, Cuba, [falconia@infosol.gtm.sld.cu](mailto:falconia@infosol.gtm.sld.cu), Emilio Giró No. 257 entre Los Maceo y Moncada,

2 Filial de Ciencias Médicas, Cuba, [aliannemh@infosol.gtm.sld.cu](mailto:aliannemh@infosol.gtm.sld.cu)

3 Filial de Ciencias Médicas, Cuba, [marvelismb@unimed.gtm.sld.cu](mailto:marvelismb@unimed.gtm.sld.cu)

4 Filial de Ciencias Médicas, Cuba, [merida@unimed.gtm.sld.cu](mailto:merida@unimed.gtm.sld.cu)

## RESUMEN

*Las personas ancianas están consideradas como uno de los grupos más heterogéneos y vulnerables de la población con un mayor riesgo de sufrir desequilibrios, carencias y problemas nutricionales. Este trabajo aborda la nutrición como uno de los pilares de la salud y el desarrollo en la calidad de vida del anciano. De ahí que es objetivo ofrecer recomendaciones que contribuyen a realizar una dieta prudente y saludable en los ancianos y mejorar su calidad de vida. Para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos: análisis y síntesis, análisis de documentos, enfoque sistémico estructural funcional y revisión bibliográfica. Se concluye que una presentación agradable del plato y una combinación de colores apetecibles, junto con la temperatura adecuada para cada plato, y la variedad de alimentos va a contribuir a la buena aceptación del menú y garantizar una dieta saludable, asimismo la dieta debe incluir diariamente: pan, arroz, pasta, ensaladas, hortalizas, legumbres, lácteos, frutas, carne, pescados y huevos, se precisa además de la estimulación de los procesos psicológicos superiores como la memoria, el pensamiento y crearle un espacio afectivo estable acompañado de una buena nutrición, para mantener el sistema nervioso y otros sistemas metabólicos en buen estado.*

**Palabras Clave: Ancianos, Nutrición, Calidad de vida**

## ABSTRACT

Old people are considered as one of the population's more heterogeneous and more vulnerable groups with a bigger risk of suffering imbalances, lacks and nutritional problems. This work approaches the nutrition like one of the pillars of the health and the development in the quality of the old man's life. With the result that it is objective to offer recommendations that contribute to carry out a wise and healthy diet in the old men and to improve their quality of life. For the development of the investigation different methods were used: analysis and synthesis, analysis of documents, functional structural systemic focus and bibliographic revision. It is concluded that a pleasant presentation of the plate and a combination of tempting colors, together with the appropriate temperature for each plate, and the variety of foods will contribute to the good acceptance of the menu and to guarantee a healthy diet, also the diet should include daily: bread, rice, pastures, salads vegetables, vegetables, milk, fruits, meat, fish and eggs, it is necessary besides the stimulation of the processes psychological superiors as the memory, the thought and to create him a stable affective space accompanied by a good nutrition, to maintain the nervous system and other metabolic systems in good state.

**KeyWords:** Old men, Nutrition, Quality of life

## 1. INTRODUCCIÓN

La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más robusta.

Con el incremento de la esperanza de vida, el deseo de mantener una buena salud, funcionalidad y una máxima calidad de vida en edades avanzadas constituye una prioridad en las personas mayores. Hay probadas razones para suponer que la dieta desempeña un papel importante en el mantenimiento de la salud. De ahí que para prevenir múltiples enfermedades se necesita de una nutrición adecuada desde edades tempranas.

Las personas mayores deben prestar especial atención a su alimentación, pues los problemas nutricionales son frecuentes y sus repercusiones mucho más graves que en otras etapas de la vida. Las características generales de la dieta son: alto consumo de frutas y verduras, cereales, pescado y vino; baja ingesta de azúcar y uso de aceites vegetales. El alto consumo de proteína y grasa junto con la elevada ingesta de alcohol, especialmente en los hombres, no trae aparejada calidad de vida.

La dieta y el estado nutricional tienen gran influencia, particularmente en la prevención o tratamiento de diversas enfermedades que afectan a este grupo, uno de los más heterogéneos y vulnerables de la población de los países desarrollados con un mayor riesgo de sufrir desequilibrios, carencias y problemas nutricionales.

Las patologías de mayor incidencia en la edad avanzada son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las enfermedades del sistema respiratorio acompañadas de otras como la osteoporosis, la depresión o las enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer<sup>3</sup>. En la actualidad se dispone de datos epidemiológicos que ponen de manifiesto la relación entre la dieta y otros factores del estilo de vida con la aparición de dichas enfermedades crónicas. La mejora en la atención sanitaria y también la adecuación de estos factores de riesgo vinculados a la dieta, pueden contribuir a incrementar la esperanza de vida, con menor incapacidad y a disminuir la mortalidad prematura.

El cuidado de la salud de los ancianos no consiste sólo en un eficaz tratamiento de sus enfermedades sino que incluye también la prevención de aquellas en cuya base radica la alimentación, ya que una nutrición adecuada es eficaz, no sólo para prolongar la vida, sino también la calidad de la misma<sup>1</sup>.

Es **objetivo** del trabajo ofrecer recomendaciones que contribuyan a realizar una dieta prudente y saludable en los ancianos y de esta forma mejorar su calidad de vida.

<sup>1</sup> Guijarro JL, Zazpe I y Muñoz M: La alimentación en la vejez. En: Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón J (eds.): Nutrición aplicada y dietoterapia. Eunsa, Pamplona, 1999: 561-578.

## 2. METODOLOGÍA

### DEL NIVEL TEÓRICO:

- ❖ **Análisis- Síntesis:** se utilizó durante todo el proceso de investigación para el estudio de las concepciones teóricas sobre la dieta en los ancianos, y la elaboración de las recomendaciones y la constatación del problema para determinar los elementos constituyentes del mismo.

- ❖ **Enfoque Sistémico Estructural Funcional:** se utilizó para la elaboración de algunas consideraciones sobre la nutrición como elemento indispensable en la calidad de vida del anciano.

#### **Del nivel empírico:**

- ❖ **Análisis de documentos:** se utilizó para conocer los lineamientos e indicaciones que existen relacionadas con la dieta en el anciano.
- ❖ **Revisión bibliográfica:** se utilizó para valorar los contenidos que han sido objeto de estudio y los que se necesitan en una dieta adecuada y saludable.

### **2.2.1 Cuerpo del artículo**

*En una dieta para las personas mayores se debe asegurar una buena disponibilidad de nutrientes, unas preparaciones culinarias agradables y un entorno ambiental acogedor.*

#### Recomendaciones para realizar una dieta prudente y saludable.

- Educar nutricionalmente para mejorar sus conocimientos dietéticos.
- Elegir correctamente los alimentos.
- Evitar guardar la comida mucho tiempo sin consumirla.
- Se recomienda no recalentar repetidas veces platos ya preparados, pues puede perderse una cantidad apreciable de algunas vitaminas como la C o el folato.
- Es necesario tomar a diario frutas y verduras frescas.
- Repartir los alimentos en 4-6 comidas diarias, evitando suprimir el desayuno
- Fomentar el balance adecuado entre los diferentes alimentos.
- Evitar tanto el bajo peso como la obesidad.
- Preservar el compartimento proteico para evitar una mayor pérdida de masa muscular. Las proteínas de la dieta tienen que ser de alto valor biológico, de alta calidad.
- No suprimir los lácteos de la dieta pues son las principales fuentes de calcio.
- Moderar el consumo de sal y de alimentos salados.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Se deben utilizar condimentos suaves y aromáticos. Evitar los picantes, los muy ácidos y los agrios.
- Cocinar bien es un arte que colabora a una mejor nutrición.
- Evitar el exceso de grasas de origen animal contenidas en la carne, huevos, mantequilla, charcutería.
- Los alimentos tendrán una presentación agradable y vistosa.
- Ingerir abundante agua. Tomar aproximadamente dos litros al día. El agua puede considerarse como un verdadero nutriente, especialmente para estas personas, a cuyo estado de hidratación hay que prestar mucha atención

#### **Conductas a seguir:**

- Evitar la soledad, comer en compañía y aumentar las relaciones sociales siempre que sea posible.
- Mantenerse activo. Realizar diariamente algún tipo de actividad física para aumentar las necesidades de energía y el consumo de alimentos. Además, previene la obesidad, mantiene la masa ósea, la independencia y la movilidad, reduce el riesgo de caídas y favorece la exposición al sol, contribuyendo a un adecuado estado nutricional de vitamina D.
- Cuidar la dentadura y la higiene bucal para poder masticar bien y no tener que suprimir ningún alimento de la dieta. Cuanto mayor sea la degradación de la dentadura y, por tanto, la restricción de alimentos, mayor será el riesgo de desequilibrios o deficiencias nutricionales.

- Reducir el tabaquismo, pues aumenta el riesgo cardiovascular y de cáncer, las enfermedades respiratorias y también deprime el apetito.

El bienestar hay que pensarlo desde dos vertientes para poder llegar a su verdadero motivo: la felicidad. En primer lugar, el sujeto debe definir cuáles son sus principales motivaciones e intereses y buscar su satisfacción con los demás significativos (la pareja, el amigo, el vecino, el compañero de juego, etc.) ya que es él quien más conoce de sí mismo, es decir, poner de su parte, y en segundo lugar, tan importante como el primero, los profesionales que tienen el compromiso de promover la salud mental de los seres humanos en la potencialización de su vida, facilitarle los posibles cambios que puede darle el sujeto anciano a sus propias necesidades, motivaciones e intereses, responsabilidad que no solo nos toca a nosotros sino también a la familia y la sociedad.<sup>2</sup>

Se ha venido hablando de potenciar al abuelo, pero, **¿qué se puede potenciar en la tercera edad?**

- Autovaloración adecuada (imagen física, expectativas acordes a sus fortalezas y debilidades).
- Diversidad de intereses.
- Nivel cultural que le permita ejercitar la lectura, la escritura y el lenguaje con un fin propuesto.
- Reconocimiento de sus limitaciones personales, que les posibilite ubicar las fortalezas y debilidades emocionales.
- Cultura higiénico-dietética sobre la alimentación necesaria a su edad.
- Relaciones interpersonales como medio idóneo para la búsqueda de compañía de amigos, pareja y modo de enfrentar una situación desagradable en compañía de alguien significativo.

<sup>2</sup>Cuba . Ministerio de Salud Pública. Geriátría y Gerontología. Programa de Desarrollo 2000. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 1987.

<sup>3</sup> Quintero Danauy G, López Pérez MB, Prieto Ramos O, Vega García E. "Envejecimiento psicológico". Ciudad de La Habana: Temas de Gerontología. Editorial Científico-Técnica; 1996.

- Dimensión comunicativa: corregir y capacitar al anciano de las formas adecuadas de comunicación en grupo, ya que lo que se busca es de alejarlo de la soledad.<sup>3</sup>

Estas son dimensiones relacionales en las cuales el anciano se encuentra, por lo general, un poco apagado, y es donde nosotros debemos reforzar su vida. Estimular a vivir al anciano no es una utopía, ni tampoco un facilismo; la dedicación, el estudio, la paciencia y la intencionalidad de ayuda son fortalezas que debe adquirir el profesional para aportar todo su potencial para con el abuelo.

Es necesario lograr acciones encaminadas a educar para enseñar a envejecer con dignidad, aprender en lo individual a prevenir enfermedades, mejorar el estilo de vida y la alimentación y que el equipo de salud y la familia considere los cambios naturales asociados al envejecimiento

Capacitación con los siguientes temas:

**La nutrición en el anciano. Un acercamiento a mejorar su calidad de vida:**

- Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética (5to año, 28 estudiantes)
- Profesores (175) y trabajadores (279)
- Círculo de abuelos Combinado Plaza( 32)

**Autovaloración adecuada en el anciano**

- Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética **(5to año, 25 estudiantes)**
- Profesores (150) y trabajadores (103)
- Círculo de abuelos Combinado Plaza( 30)

#### **Cultura higiénico- dietética sobre la alimentación en el anciano.**

- Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética **(5to año, 23 estudiantes)**
- Profesores (170 y trabajadores (93)
- Círculo de abuelos La Comercial( 26)
- Círculo de abuelos Combinado Plaza( 32)

#### **Cultura higiénico- sanitaria en el adulto mayor**

- Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética **(5to año, 23 estudiantes)**
- Profesores (170 y trabajadores (93)
- Círculo de abuelos La Comercial( 27)

#### **La comunicación, medio eficaz para expresar tus pensamientos**

- Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética **(5to año, 28 estudiantes)**
- Profesores (121 y trabajadores (97)
- Círculo de abuelos La Comercial( 26)
- Círculo de abuelos Combinado Plaza( 32)

#### **Aprendamos a vivir con la enfermedad. Utopía o realidad: información convencimiento, fortalecimiento y educación**

- Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética **(5to año, 28 estudiantes)**
- Profesores (121 y trabajadores (97)
- Círculo de abuelos La Comercial ( 28)

#### **La cultura y la recreación en el adulto mayor**

- Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética **(5to año, 28 estudiantes)**
- Profesores (121 y trabajadores (97)
- Círculo de abuelos La Comercial( 28)
- Círculo de abuelos Combinado Plaza( 32)

### **3. CONCLUSIONES**

1. Una presentación agradable del plato y una combinación de colores apetecible, junto con la temperatura adecuada para cada plato, y la variedad de alimentos va a contribuir a la buena aceptación del menú y garantiza una dieta saludable.
2. La dieta debe incluir diariamente: pan, arroz, pasta, ensaladas, hortalizas, legumbres, lácteos, frutas, carne, pescados y huevos.
3. Algunos de los problemas de salud de este grupo tan heterogéneo y vulnerable podrían ser solventados, o paliados, mediante la estimulación de los procesos psicológicos superiores como la

memoria y el pensamiento y crearle un espacio afectivo estable acompañado de una buena nutrición, lo que podrá mantener el sistema nervioso y otros sistemas metabólicos en buen estado.

4. Se realizaron diferentes capacitaciones en las cuales se abordaron temas importantes para este grupo etéreo.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Amaro Cano, MC. La ética a la atención de la tercera edad. Bioética desde una perspectiva cubana. 2da Edición. La Habana: Centro Félix Varela. 2003. p.80.
2. Carbajal A: Importancia del agua en las personas mayores. Información Científica. Agua mineral natural Font d'Or, 2000.
3. Carrasco García Maira R. Usted puede lograr una buena longevidad. La Habana: Editorial Científico Técnica; 2005.p. 11-3.
4. Cuba. Oficina Nacional de Estadísticas. Sistema de Información Estadística Nacional de Demografía. La Habana: Oficina Nacional; 2004.
5. Guijarro JL, Zazpe I y Muñoz M: La alimentación en la vejez. En: Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón J (eds.): Nutrición aplicada y dietoterapia. Eunsa, Pamplona, 1999: 561-578
6. Las personas de edad en Cuba. Principales tendencias demográficas y morbimortalidad. Disponible en URL: [http://www.bvs.sld.cu/revistas/res/vol12\\_2\\_99/res05299.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/res/vol12_2_99/res05299.htm) 17 de agosto 2012
7. La salud de las personas de edad. Temas de gerontología. La Habana, Editorial Científico-Técnica, 1996:15-9.
8. Lozano Flórez JA. La vulnerabilidad psicológica en el anciano. Ciencias de la Conducta. Departamento de Medicina. Universidad de Oviedo. Med Integral 2002;39(4):164-9.
9. Martín ML, Moreiras O y Carbajal A: La actividad física como indicador de la calidad de vida en los ancianos. Rev Mult Gerontol, 2000, 10 (1):9-14
10. Ministerio de Educación Superior. Funcionamiento de las Cátedras del adulto mayor. Regulaciones. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2004.
11. Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo "Salud pública" de la Sociedad Española de Nutrición (SEN).
12. Arbonés\*, y otros. Disponible en URL: [http://www.bvs.sld.cu/revistas/res/vol12\\_2\\_99/res05299.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/res/vol12_2_99/res05299.htm) [Fecha de acceso 17 de agosto 2012] Prieto Ramos O, Prieto Ramos O, Vega García E. "Nutrición y envejecimiento". Temas de Gerontología. Ciudad de La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1996.
13. Ramírez Benítez, Yaser "Sentido de vida en la ancianidad" 2005;2(2)Disponible en URL: <http://www.revistahph.sld.cu/hph0205/hph021105.htm> [Fecha de acceso 22 de noviembre de 2013.
14. Rocabruno Mederos JC, Prieto Ramos O, Vega García E. "Teorías sobre el envejecimiento". Temas de Gerontología. Ciudad de La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1996.