

DESNUTRICIÓN Y SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN LA TERCERA EDAD VISTO DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA



Andrea Quintas Santos

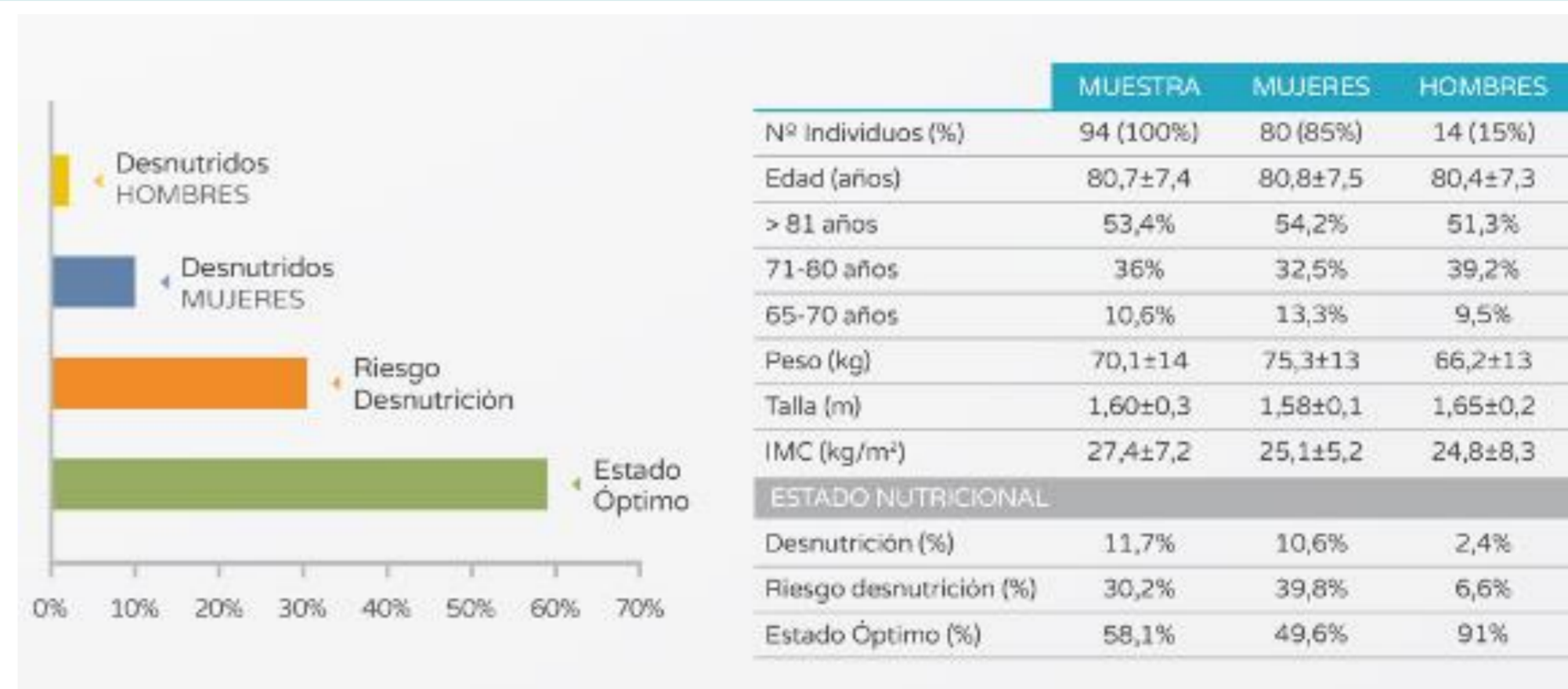
INTRODUCCIÓN

DESNUTRICIÓN: Estado patológico resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos.

- Desnutrición calórica
- Desnutrición proteica
- Desnutrición mixta

Causas que desencadenan la aparición de la desnutrición:

- Trastornos que provocan pérdida de apetito
- Dificultades para comer
- Factores sociales



RESULTADOS

MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT

Apellidos: Nombre: Profesión: Sexo: Fecha:
 Edad: Peso (kg): Estatura (cm): Altura rodilla (cm):

Rellenar el formulario. Cuando tenga el número total de puntos, compárelo con la puntuación indicada de desnutrición.

<p>Valoración antropométrica</p> <p>1. Índice de masa corporal:</p> <p>a) IMC < 19 = 0 puntos b) IMC 19 a < 21 = 1 punto c) IMC 21 a < 23 = 2 puntos d) IMC > 23 = 3 puntos</p> <p>2. Circunferencia antebrazo (cm) (CA):</p> <p>a) CA < 21 = 0 puntos b) CA 21 a < 23 = 0,5 puntos c) CA > 23 = 3 puntos</p> <p>3. Circunferencia de la pantorrilla (cm) (CP):</p> <p>a) CP < 31 = 0 puntos b) CP > 31 = 1 punto</p> <p>4. Pérdida de peso durante los últimos 3 meses:</p> <p>a) Pérdida de peso mayor de 3 kg = 0 puntos b) No sabe = 1 punto c) Pérdida de peso entre 1 y 3 kg = 2 puntos d) Sin pérdida de peso = 3 puntos</p> <p>Valoración global</p> <p>5. Vive independiente (no en residencia u hospital):</p> <p>a) No = 0 puntos b) Sí = 1 punto</p> <p>6. Toma más de tres medicamentos al día:</p> <p>a) Sí = 0 puntos b) No = 1 punto</p> <p>7. Ha sufrido un estrés psicológico o una enfermedad:</p> <p>a) Sí = 0 puntos b) No = 1 punto</p> <p>8. Movilidad:</p> <p>a) Tiene que estar en la cama o en una silla = 0 puntos b) Capaz de levantarse de la cama o silla pero no de salir = 1 punto c) Puede salir = 2 puntos</p> <p>9. Problemas neuropsicológicos:</p> <p>a) Demencia o depresión grave = 0 puntos b) Demencia leve = 1 punto c) Sin problemas psicológicos = 2 puntos</p> <p>10. Úlceras en la piel o por presión:</p> <p>a) Sí = 0 puntos b) No = 1 punto</p> <p>Valoración dietética</p> <p>11. ¿Cuántas comidas completas toma el paciente al día?:</p> <p>a) 1 comida = 0 puntos b) 2 comidas = 1 punto c) 3 comidas = 3 puntos</p>	<p>12. Indicadores seleccionados de la ingesta de proteínas:</p> <p>¿Al menos un servicio de productos lácteos (leche, queso, yogur) al día? Si No ¿Dos o más servicios de legumbres o huevos a la semana? Si No ¿Carne, pescado o pollo cada día? Si 0 o 1 si = 0 puntos Si 2 si = 0,5 puntos Si 3 si = 1 punto</p> <p>13. ¿Consumes dos o más derivados de frutas o verduras al día?:</p> <p>a) No = 0 puntos b) Sí = 1 punto</p> <p>14. ¿Ha reducido el consumo alimenticio durante los últimos 3 meses debido a la falta de apetito, problemas digestivos o dificultades al masticar o tragar?:</p> <p>a) Gran falta de apetito = 0 puntos b) Falta de apetito moderada = 1 punto c) Sin falta de apetito = 2 puntos</p> <p>15. ¿Cuánto líquido (agua, zumo, café, té, leche...) consume diariamente? (1 taza = 1/4 de litro):</p> <p>a) Menos de 3 tazas = 0 puntos b) De 3 a 5 tazas = 0,5 puntos c) Más de 5 tazas = 1 punto</p> <p>16. Manera de alimentarse:</p> <p>a) Incapaz de comer sin ayuda = 0 puntos b) Se autoalimenta con dificultad = 1 punto c) Se autoalimenta sin ningún problema = 2 puntos</p> <p>Valoración subjetiva</p> <p>17. ¿Creen que tiene problemas nutricionales?:</p> <p>a) Desnutrición importante = 0 puntos b) No sabe o desnutrición moderada = 1 punto c) Sin problemas nutricionales = 2 puntos</p> <p>18. Comparándose con gente de su misma edad, ¿cómo consideran su estado de salud?:</p> <p>a) No tan bueno = 0 puntos b) No sabe = 0,5 puntos c) Igual de bueno = 1 punto d) Mejor = 2 puntos</p> <p>Valoración total (máximo 30 puntos)</p> <p>Puntuación indicadora de desnutrición</p> <p>> 24 puntos Bien nutrido de 17 a 23,5 puntos a riesgo de desnutrición < 17 puntos desnutrido</p>
--	--

OBJETIVOS

¿Podemos desde la farmacia comunitaria ser capaces de detectar problemas relacionados con la nutrición en nuestros pacientes mayores de 70 años?

IR de personas mayores de 70 años respecto a edades adultas (50-60 años)

Tipo de nutriente	Ingesta recomendada	Variación
Energía	30 kcal/kg	Disminución
Proteínas	0.8 g/ kg	Aumento
Hidratos de Carbono	50-60% de la energía total	Sin cambios
Lípidos	30% de la energía total	Sin cambios
Calcio	1300 mg/día	Aumento
Hierro	10 mg/día	Sin cambios
Vitamina B12	3 µg/día	Aumento
Vitamina C	60 mg/día	Sin cambios
Vitamina D	15 µg/día	Aumento

Suplementos alimenticios para pacientes con riesgo de desnutrición:

- Productos dietéticos
- Alimentación básica adaptada
 - Espesantes
 - Aguas gelificadas
- Productos de nutrición enteral
 - Dietas completas:
 - Isocalóricas
 - Hipercaleóricas
 - Hiperproteicas
 - Dietas incompletas: hipolipídicas



CONCLUSIONES

1. Seguimiento del paciente para la detección de signos y síntomas de problemas relacionados con la nutrición.
2. Previo consentimiento del paciente, realización del test de valoración del estado nutricional NMA:
 - Desnutrición → Derivar al médico
 - Riesgo de desnutrición → Recomendación del tipo adecuado de suplementos alimenticios
3. Importancia de informar a nuestros pacientes mayores de 70 años de la repercusión de una buena nutrición para prevenir enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA

- <http://alucinamedicina.com/2013/05/07/sindromes-geriatricos-la-desnutricion-en-el-anciano>
<http://geriatricarea.com/sanyres-estudia-la-eficacia-de-las-dietas-hiperproteicas-en-ancianos-desnutridos/>
http://www.mna-elderly.com/forms/MNA_spanish.pdf
 INUTCAM (Instituto de nutrición y trastornos alimenticios de la Comunidad de Madrid). Guía de orientación nutricional para personas mayores.
 Macías Montero, MC. Guerrero Díaz, MT. Prado Esteban, F. Hernández Jiménez, MV. Muñoz Pascual, A. Malnutrición
 Carbajal Azcona A. Ingestas recomendadas en personas de edad avanzada: Alimentación, Nutrición y Salud 2001;8/4:100-114
 Rodríguez-Palmero, M. Santamaría, A. y Rivero, M. Alimentos funcionales, complementos alimenticios y productos dietéticos para la edad avanzada