

## **Revista Electrónica de Salud y Mujer** – Septiembre 2004

### **Vivir con salud**

#### **La alimentación y las personas mayores**

*Por Karla Islas Pieck. Fundación ACE*



A medida que las personas mayores envejecen, normalmente suelen perder peso. Pero es muy importante que se alimenten bien y de que consuman todos los nutrientes que su cuerpo necesita para funcionar adecuadamente, ya que el adelgazamiento en esta etapa de la vida está relacionado con muchas de las enfermedades que contraen las personas y muchas veces incluso puede tener consecuencias fatales.

Algunas enfermedades neurodegenerativas tales como el Alzheimer y el Parkinson, que son más frecuentes en las personas mayores, suman además algunas complicaciones en la alimentación, por ello, es fundamental tomar cartas en el asunto. Una malnutrición o una nutrición no equilibrada favorece el riesgo de enfermar al debilitarse el sistema inmunitario, además de provocar en el sistema nervioso trastornos de tipo cognitivo y conductual. También es factor de riesgo para las infecciones y llagas.

Hasta el momento no se conoce una causa clara que relacione y nos explique el adelgazamiento que aparece en el curso de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Pero existen causas tratables y reversibles tanto de la pérdida de peso, como de los trastornos conductuales, funcionales o mecánicos que preocupan y desconciertan a cuidadores y familiares.

Lo primero que se debe hacer es investigar causa del problema. Para ello es muy importante conocer los hábitos, gustos, capacidades y trastornos que afectan a la dieta y también saber el estado nutricional del paciente y el déficit de nutrientes. Después de esto, se puede pasar a la siguiente etapa, es decir, diseñar la estrategia para corregir el problema.

Por ejemplo, en el caso del Alzheimer es indispensable considerar la pérdida de memoria como posible causa de olvidos o distracciones el proceso de comer. Estos enfermos suelen preparar comidas repetitivas, monótonas y no variadas o simplemente no pueden recordar si ya comieron o no y esto puede provocar que pasen días enteros sin comer, o bien, que coman de más y a horas inapropiadas.



Ante esta situación, el cuidador puede intentar motivar al paciente y tratar de convertir cada comida en un apetitoso platillo. Jugar con colores, sabores y texturas que le resulten atractivos y diferentes. También es importante pensar en la administración de suplementos alimenticios que sean de utilidad para cubrir los requerimientos nutricionales correspondientes a su edad y talla.

Hay otro tipo de problemas que pueden perjudicar los hábitos alimenticios de las personas con Alzheimer, por ejemplo, las dificultades en la coordinación de los movimientos voluntarios —apraxias—pueden generar que los enfermos olviden cómo usar los cubiertos o incluso, que se queden con los alimentos en la boca sin saber qué hacer con ellos. En este caso, es importante cuidar cada detalle y propiciar un espacio agradable tratando de facilitar al paciente la identificación de los alimentos, de los platos, vasos y cubiertos.

Otras situaciones que complican la alimentación del paciente son las enfermedades dentales o de la boca, el deterioro del gusto y/o olfato, la debilidad física, el aislamiento, la depresión y las enfermedades del sistema nervioso, así como la toma de medicamentos que puedan provocar náuseas o vómito.

Es conveniente considerar todos estos factores y otros que puedan causar problemas en la alimentación de las personas mayores, pero sin duda, independientemente de la estrategia que se requiera para contrarrestar el problema, para tener éxito es muy importante tratar en todo momento de transmitirle seguridad y tener mucha paciencia.

## Referencias

- L. Tárraga, M. Boada. *Una cocina para el enfermo de Alzheimer*. Fundació ACE. Ediciones Glosa.
- Entrevista con la neuróloga M<sup>a</sup> Isabel Hernández Ruiz, Jefe Clínico de l'Unidat de Deteriorament Cognitiu i Trastorns de la Conducta. Fundació ACE. Institut Català de Neurociències Aplicades.
- Entrevista con Oscar Fernández Orenes, enfermero del l'Unidat de Deteriorament Cognitiu i Trastorns de la Conducta. Fundació ACE. Institut Català de Neurociències Aplicades.