Descargado el: 18-11-2026 ISSN 1727-897X

ARTÍCULO ESPECIAL

Retos y perspectivas en la educación nutricional de los adultos mayores

Challenges and Perspectives in Nutrition Education for Older Adults

Carlos Alberto Pérez Moré[1] Lisbeth Zahira Resino Martín[1] Anaisa Cecilia del Sol Zerquera[1] Yusleidis Fernández Rabaza[1]

[1] Hospital General Universitario Dr. Gustavo Aldereguía Lima, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba, CP: 55100

Cómo citar este artículo:
Pérez-Moré C, Resino-Martín L, del-Sol-Zerquera A, Fernández-Rabaza Y. Retos y perspectivas en la educación nutricional de los adultos mayores. **Medisur** [revista en Internet]. 2016 [citado 2026 Nov 18]; 14(1):[aprox. 3 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3165

Resumen

El fenómeno del envejecimiento poblacional reclama un nuevo paradigma en la atención diferenciada y la adecuación de las infraestructuras de urbanidad y las instituciones para poder acoger y satisfacer las necesidades humanas y espirituales de nuestros adultos mayores, pues, aunque tenemos la intención, aún dista mucho por hacer, en especial para lograr una educación nutricional, mediante las competencias de familiares, cuidadores y los profesionales sanitarios. En este artículo se reflexiona sobre la educación nutricional en adultos mayores y los retos que debe enfrentar la enfermería en ese sentido.

Palabras clave: educación alimentaria y nutricional, anciano, atención integral de salud, programas de nutrición aplicada

Abstract

The phenomenon of population ageing calls for a new paradigm in differentiated care and adaptation of urban infrastructures and institutions to meet the human and spiritual needs of older adults. Although we have the intention, there is still much to do, especially to achieve nutrition education through the development of the necessary competencies in family members, caregivers and healthcare professionals. This article reflects on nutrition education in older adults and the challenges facing nursing in that regard.

Key words: food and nutricion education, aged, comprehensive health care, applied nutrition programs

Aprobado: 2016-01-05 08:25:26

Correspondencia: Carlos Alberto Pérez Moré. Hospital General Universitario Dr. Gustavo Aldereguía Lima. Cienfuegos. carlos.perez@gal.sld.cu

La enfermería como ciencia tiene entre sus retos actuales y futuros la atención integral a los adultos mayores. Esta fue la conclusión más trascendental del recién concluido evento de la Sociedad Cubana de Gerontología y Geriatría, "Gericentro 2015", celebrado en el Centro de Convenciones del Hospital General Universitario Dr. Gustavo Aldereguía Lima, de Cienfuegos, del 26 al 28 de noviembre del 2015.

Sin dudas, pero con muchas interrogantes, el fenómeno del envejecimiento poblacional reclama un nuevo paradigma en la atención diferenciada y la adecuación de las infraestructuras de urbanidad y las instituciones para poder acoger y satisfacer las necesidades humanas y espirituales de nuestros adultos mayores, pues, aunque tenemos la intención, aún dista mucho por hacer, en especial para lograr una educación nutricional, mediante las competencias de familiares, cuidadores y los profesionales sanitarios.

La FAO, la OMS y la OPS han socializado los últimos estudios realizados sobre nutrición en pacientes hospitalizados, en los cuales identificaron cuatros brechas significativas: la subutilización del seguimiento peso corporal, el insuficiente uso de las bondades de los estudios hemoquímicos, la poca utilización de los cuidados y orientaciones nutricionales y la presencia de pacientes con insuficiencia orgánica crónica, sin apoyo nutricional; alertando sobre la urgencia sanitaria y social de actuar en red de salud y con el apoyo de la voluntad política de las naciones.[1-3]

La Declaración de Cancún sobre el derecho a la nutrición en los hospitales, realizada en el 2008, definió como principales factores influyentes de la nutrición a la edad, el sexo, la sepsis, el nivel de instrucción, los servicios y áreas de ingreso, la estadía hospitalaria, el plan quirúrgico y las enfermedades. Mientras los agentes etiológicos más determinantes son los causados y/o agregados por las prácticas culturales, médicas e institucionales, las dificultades en el acceso a alimentos (aprehensión, elaboración, presentación, incorporación, conservación) y los asociados al proceso salud-enfermedad.[4-6]

¿Qué papel le corresponde a la enfermería?

Emergentemente, aprovechar los conocimientos adquiridos sobre nutrición y enriquecerlos, enfatizar en el uso preventivo y rehabilitativo con la fortaleza de tener un sistema de salud accesible y gratuito que funciona en red integrada y enfatizar en la educación nutricional dirigida a cuidadores y familiares de los ancianos; siempre con las premisas imprescindibles que una instrucción nutricional exija la necesidad de una dieta equilibrada para promover salud, la importancia de comer regularmente para fomentar buenos hábitos nutricionales, lo vital de un desayuno como sustento de nutrientes esenciales y la necesidad de la higiene, preparación y conservación de los alimentos.

Todos los profesionales coincidimos en que la clave se centra en brindar una dieta balanceada que contenga todos los grupos alimentarios en calidad y cantidad según los requerimientos nutricionales, la edad y el índice de masa corporal, iniciada desde la niñez, momento de la vida imprescindible para cimentar las reservas nutricionales de nutrientes esenciales, vitaminas y minerales, esto es muy importante si consideramos que en la actualidad no nos empeñamos ni con nuestros propios hijos, sumándonos al consumo de comidas rápidas y chatarras, en sustitución de las frutas y vegetales.

El primer reto es minimizar las barreras fisiológicas influyentes en los adultos mayores en el fallo nutricional, entre ellos la baja asimilación de los carbohidratos, dado el deterioro de los procesos de masticación y trituración; el irreversible desgaste de la mucosa gástrica y la consiguiente disminución de la efectividad de los procesos de absorción dependiente del factor intrínseco, así como el fallo funcional de los colonocitos en los procesos de síntesis, secreción y adsorción del agua y los nutrientes.

El segundo reto es lograr aunar y consolidar una atención multidisciplinaria de los adultos mayores donde confluyan las mejores evidencias del desempeño del binomio médico y enfermera en la búsqueda de las necesidades nutricionales y carenciales; apoyo de las dietistas y nutricionistas en la confección de una dieta equilibrada y óptima individualizada; estimular la participación y el protagonismo de la familia en el consumo de dieta equilibrada y nutritiva; mientras a los endocrinos, psicólogos, trabajadores sociales y otros profesionales les corresponderá apoyar en la promoción, monitoreo y control de la alimentación sana y nutritiva en especial a los adultos con mayores riesgos: con problemas sociales, diabéticos, hipertensos y ancianos con enfermedades oncológicas, principales causas de la fragilidad y

la discapacidad.

El tercer reto es atender ancianos polimórbidos, en los que se requiere que su implementación nutricional responda a los requisitos de una dieta adecuada, variada, equilibrada y suficiente, que aporte los nutrientes que satisfagan las necesidades energéticas, aporte todos los grupos básicos alimentarios y garantice el mantenimiento de la salud; donde sea determinante la práctica cotidiana con el Grupo de Asesoramiento Nutricional con una asesoría eficiente y efectiva.

¿Cuáles serían las acciones de impacto?

Los gestores de la alimentación tenemos la responsabilidad de hacer realidad la voluntad política de querer y amar a nuestros adultos mayores, pues a cada uno de los elementos reguladores nos corresponderá el desarrollo de diferentes acciones y al estado potenciar el cumplimiento del lineamiento 144 del Partido y el cumplimiento del Programa Agroalimentario para alimentar y nutrir a una población cada vez con mayor representatividad de la ancianidad; a la familia como célula fundamental de la sociedad cubana le corresponde ejercer una mayor función educativa sobre el consumo y variedad de los alimentos; complementada por la escuela en el fomento de la cultura alimentaria y nutricional de las nuevas generaciones y las instituciones de salud en su determinante papel de contribuir a modificar los estilos de vida con la premisa de perpetuar la gerontodescendencia.

Propiciar la actuación profesional basada en los cinco elementos del flujograma aprobados por el Grupo Asesoramiento Nutricional Nacional: la función corporal y su interrelación con el estado nutricional, la composición corporal, el estado de salud y los ingresos energéticos y nutricionales, con el uso del método clínico y las bondades de la nutrición clínica.

Teniendo como centro al individuo envejecido, la familia donde reside un anciano y la sociedad mediada por un decrecimiento del recambio poblacional, es urgente que la universidad médica rediseñe sus programas de estudios, pues actualmente, en la formación de los profesionales de enfermería y otras ramas, los temas geriátricos son muy limitados; es vital reforzar la inclusión de los temas nutricionales en el programa curricular de pregrado e incentivar su uso y generalización en la formación de posgrado. Por su parte, las instituciones de salud deben lograr una geriatrización de sus servicios potenciando la actuación integral del Grupo Básico de Trabajo y utilizar la evaluación nutricional como herramienta dentro del método clínico; de igual manera los gestores de los sistemas de salud a todos los niveles de atención deberán enfatizar en capacitarse en temas económicos y nutricionales, así como exigir adherencia a las normativas y/o indicaciones del GAN (Grupo Apoyo Nutricional). Por ende la actividad científica en las ciencias de la salud lo tendrá en su banco de problemas y aumentará los estudios de intervención en temas nutricionales y facilitará de manera priorizada la socialización de sus resultados en las diferentes revistas y sitios de referencias aprobados.

Aunque la tarea es difícil, no caben dudas, que el cambio de mentalidad será necesario y oportuno en todos los profesionales, técnicos y obreros del sector. Con orgullo el gremio de Enfermería ha liderado las transformaciones en el gobierno hospitalario con el triunfo victorioso de enero en 1959, pero el pensamiento estratégico del hospital del futuro reclama de todos y todas entrega, altruismo, consagración y responsabilidad para impactar en el Programa Hospital Amigo del Adulto Mayor y su familia, así como extender las comunidades y barrios amigables con los adultos mayores; no habremos impactado tan solo con mantener una alta calidad y esperanza de vida, la Cuba del futuro inminente, necesitará adultos mayores con validismo, nutridos y capaces de, con sus sonrisas, transformar pequeñas acciones en grandes desafíos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Santana Proben S. Evaluación nutricional. In: Simposio Nutrición Asistida: ¿Cómo, cuándo y por qué? IX Congreso Latinoamericano de Nutrición Parenteral y Enteral [Internet]. La Habana: Sociedad Cubana de Nutrición Clínica, Asociación Chilena de Nutrición; 2003. [cited 23 Nov 2015] Available from: http://www.nutricionclinica.sld.cu/Congreso2003/RecursosCongreso/Simposio-FELANPE-BBraun-2003.pdf.

2. Barreto Penié J, Santana Porbén S, Martínez González C, Salas Ibarra AM. Grupo de Apoyo Nutricional Hospitalario: Diseño, composición y programa de actividades. Rev Cubana Aliment Nutr. 2000 ; 14 (1): 55-64.

3. Berdasco Gómez A. Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría. Rev Cub Aliment Nutr. 2002 ; 16 (2): 146-52.

4. Barreto Penié J, Santana Porbén S, Martínez González C. Implementación del grupo de apoyo nutricional en el Hospital clínico-quirúrgico ¨Hermanos Ameijeiras¨, Ciudad de La Habana. Rev Cubana Aliment Nutr. 2000 ; 14 (2): 134-40.

5. Lopera Uribe GE, Albar Marín J, García Ramírez M, Fernández Garrido C. Factores explicativos de la aplicación de la Ley de autonomía del paciente por personal médico y de enfermería del área quirúrgica. Gac Sanitaria [revista en Internet]. 2011 [cited 23 Feb 2014] ; 25 (6): [aprox. 11p]. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112011000600005.

6. Ministerio de Salud Pública. Objetivos de trabajo y criterios de medida. 2014 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2013. [cited 23 Nov 2015] Available from: https://cuba.campusvirtualsp.org/?q=node/929.