CARTA AL DIRECTOR

Cuidado nutricional en adultos mayores: reflexión crítica sobre su impacto en el envejecimiento poblacional y la calidad de vida

Nutritional care in older adults: critical reflection on its impact on aging and quality of life

Carlos Alberto Pérez Moré[1] Bárbaro de Armas Cuéllar[2]

[1] Hospital General Universitario Dr.Gustavo Aldereguia Lima, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba
[2] Centro Psicopedagógico Gregorio Toribio Morgán, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:
Pérez-Moré C, de-Armas-Cuéllar B. Cuidado nutricional en adultos mayores: reflexión crítica sobre su impacto en el envejecimiento poblacional y la calidad de vida. **Medisur** [revista en Internet]. 2026 [citado 2026 Nov 21]; 24(1):[aprox. 0 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/53261

Aprobado: 2026-02-16 14:57:34

Correspondencia: Carlos Alberto Pérez Moré. Hospital General Universitario Dr.Gustavo Aldereguia Lima. Cienfuegos. Cuba. capemore1972@gmail.com

Sr. Director:

El envejecimiento poblacional constituye uno de los mayores retos de salud pública del siglo XXI. La transición demográfica ha incrementado la proporción de adultos mayores, lo que exige estrategias integrales de cuidado que garanticen calidad de vida y autonomía. Entre estas, el cuidado nutricional ocupa un lugar central, pues la alimentación adecuada no solo previene enfermedades crónicas, sino que también fortalece la capacidad funcional y el bienestar psicosocial.

Cuba, teniendo como premisa la responsabilidad gubernamental y salubrista con la atención al envejecimiento como problema médico social, a pesar de las actuales circunstancias geopolíticas y económicas, avanza en la solución de las brechas para lograr la plena satisfacción biopsicosocial de las personas mayores, pero este objetivo estratégico se complejiza cada día.

En este contexto es el cuidado nutricional un pilar terapéutico imprescindible para prevenir la anemia pluricarencial y la desnutrición, por lo que el Grupo de Apoyo Nutricional, le concede prioridad total por las siguientes razones:

- La nutrición adecuada contribuye a la prevención de sarcopenia, fragilidad y deterioro cognitivo.
- La educación alimentaria fortalece la autonomía y la participación social de los adultos mayores.
- La vigilancia nutricional en contextos hospitalarios y quirúrgicos permite reducir complicaciones y mejorar la recuperación.

Sin embargo, es vital que todos los profesionales que intervenimos en este trabajo salubrista, puedan interiorizar que el cuidado nutricional no puede limitarse a la mera prescripción dietética. Requiere un enfoque interdisciplinario que integre:

- Valoración geriátrica integral: permite identificar necesidades específicas en cuidados paliativos y crónicos.
- Innovación social: centros de vida día y programas comunitarios ofrecen espacios de acompañamiento y educación nutricional.
- Intervención de enfermería: la vigilancia nutricional en pacientes geriátricos quirúrgicos demuestra la necesidad de protocolos estandarizados.

No obstante, persisten desafíos:

- Aún es insuficiente las políticas públicas que prioricen la nutrición geriátrica.
- Limitaciones en la formación de profesionales de salud en gerontología nutricional.
- Persisten las brechas socioeconómicas que condicionan el acceso a alimentos saludables.

Los efectos positivos de una adecuada nutrición han sido demostrados en la práctica clínica en la red de salud y la satisfacción sentida de las personas mayores y sus familiares. Los estudios revisados coinciden en que el cuidado nutricional es un factor determinante para enfrentar el envejecimiento poblacional y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

La Serna,[1] en los resultados sobre calidad de vida en centros residenciales evidencia que la nutrición adecuada en instituciones públicas se relaciona con menor prevalencia de fragilidad y mejor percepción de bienestar. Sin embargo, se identifican carencias en la implementación de programas estandarizados de educación alimentaria. Mientras en el estudio “Innovación social en el cuidado geriátrico” de Chaverra,[2] se plantea que los centros vida día, al integrar actividades educativas y sociales, potencian la adherencia a hábitos alimentarios saludables. Estos espacios muestran resultados positivos en la reducción de aislamiento y en la mejora del estado nutricional.

Ocampo,[3] preconiza que la evaluación nutricional dentro de los cuidados paliativos permite ajustar dietas según la evolución clínica, lo que repercute en mayor confort y dignidad. Espinoza,[4] señala que, en la educación nutricional comunitaria, los programas de formación en alimentación equilibrada fortalecen la autonomía y reducen riesgos de malnutrición. Otro estudio muestra que la monitorización sistemática en personas geriátricas sometidas a intervención quirúrgica disminuye complicaciones posoperatorias y acelera la recuperación.[5]

En conjunto, los resultados sugieren que el cuidado nutricional no solo impacta en indicadores clínicos, sino también en dimensiones psicosociales como la autonomía, la integración comunitaria y la percepción de bienestar. Además, favorece los efectos positivos

en la calidad de vida. La evidencia muestra que programas de educación nutricional y vigilancia clínica generan:

- Mejoría en indicadores de salud: reducción de hospitalizaciones y complicaciones posquirúrgicas.
- Fortalecimiento de la autonomía: adultos mayores con educación nutricional participan activamente en decisiones sobre su dieta.
- Bienestar psicosocial: la alimentación adecuada se vincula con mayor satisfacción vital y menor riesgo de depresión.

Es la Enfermería la ciencia del cuidado, pero el desafío impuesto por el envejecimiento precisa de una actuación en red con estrategia, intencionalidad y participación comunitaria integradora; que potencie un plan de acción objetivo que integre:

1. Políticas públicas integrales
   - Incorporar la nutrición geriátrica como eje transversal en programas de salud pública.
   - Garantizar financiamiento para centros de vida, casas de abuelos y residencias con enfoque nutricional.
2. Formación profesional especializada
   - Incluir contenidos de gerontología nutricional en la formación de médicos, enfermeros y trabajadores sociales.
   - Promover capacitación continua en valoración geriátrica integral.
3. Programas comunitarios sostenibles
   - Desarrollar talleres de educación alimentaria dirigidos a personas mayores y sus familias.
   - Fomentar huertos comunitarios y redes de apoyo para garantizar acceso a alimentos saludables.
4. Protocolos clínicos estandarizados
   - Implementar guías de vigilancia nutricional en hospitales y centros quirúrgicos.
   - Integrar la valoración nutricional en cuidados paliativos como parte del abordaje integral.
5. Investigación y evaluación continua
   - Realizar estudios longitudinales que midan el impacto de la educación nutricional en la calidad de vida.
   - Evaluar la efectividad de intervenciones innovadoras como los centros vida, casas de abuelos, hogares de ancianos e institucionales secundarias y terciarias de la red nacional de salud.

Por todo lo antes expuesto, hacemos énfasis en que el cuidado nutricional es un eje estratégico para enfrentar el envejecimiento poblacional. Su impacto positivo en la calidad de vida exige políticas públicas integrales, formación especializada y programas comunitarios sostenibles. La reflexión crítica evidencia que la nutrición geriátrica no es un aspecto accesorio, sino un componente esencial de la salud y dignidad en la vejez.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.La Serna PA, Araujo S, Acevedo M, Cabezas N. et al. Calidad de vida de los adultos mayores en centros residenciales públicos: revisión sistemática de evidencias entre 2020-2024. Revista Inve Com[Internet]. 2026[citado 02/02/2026];6(1):1-34. Disponible en: https://www.revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3848

2.Chaverra Arenas B. Innovación social en el cuidado geriátrico: centro vida día[Tesis]. Bogotá: Universidad Nacional Abierta y a Distancia; 2024[citado 23/06/2025]. Disponible en: https://repository.unad.edu.co/handle/10596/66000

3.Ocampo JM, Reyes CA, Etayo RE. Valoración geriátrica integral en cuidados paliativos: revisión bibliográfica. Medicina Paliativa. 2021;28(3):185-97.

4.Espinoza BS, Rojas LP, Casco RG. Educación nutricional para el fortalecimiento de la calidad de vida en adultos mayores. Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales. 2024;26(3):917-38.

5.Moré AP, Mora YP, Alonso OA. Intervención de enfermería para la vigilancia nutricional en las personas geriátricas quirúrgicas[Tesis]. La Habana: Universidad de Ciencias Médicas; 2023 [citado 23/12/2025]. Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Intervencion de enfermeria para la vigilancia nutricional en las.pdf

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS