

## **La nutrición en los ancianos**

*Nutrition in the Elderly*

F. Miguel de la Villa

*Hospital de Basurto. Universidad del País Vasco. Bilbao*

### RESUMEN

**El progresivo envejecimiento de la población en los países desarrollados tiene importantes repercusiones en el sistema sanitario. El estado nutricional influye de manera decisiva sobre el estado de salud y la calidad de vida de las personas mayores. La detección del anciano "frágil" es de gran interés.**

**PALABRAS CLAVE:** Nutrición ancianos. Anciano frágil.

### LABURPENA

**Populazioaren zaharketak herri garatuetan ondorio garrantzitsuak dauzka osasun sisteman. Elikapen egoerak eragin handia dauka nagusien osasunean eta bizi kalitatean. Osasun ahula duten nagusiak aurreikustea oso garrantzitsua da.**

### ABSTRACT

**The progressive ageing of the population in developed countries has important impact on health systems. Nutritional status has a major influence on health and wellbeing of elderly people. The early detection of the frail elder is of major interest.**

**KEY WORDS:** Nutrition elderly. Frail elder

El progresivo envejecimiento de la población tiene, entre otras consecuencias, una decisiva repercusión en los sistemas sanitarios mundiales, con una gran demanda de atención médica tanto a nivel de medicina primaria como de hospitalización. Las personas mayores de 80 años con gran frecuencia tienen, asociado a la edad, alguno de los llamados "factores de

riesgo" que aumenta su "fragilidad" haciéndoles más susceptibles tanto a presentar algún síndrome geriátrico, como a agravar la evolución de las enfermedades más frecuentes en estas edades. El concepto de "fragilidad", no sólo incluye la posible coexistencia junto al envejecimiento de comorbilidad por enfermedades tan comunes como el ictus, insuficiencia cardiaca, patología osteoarticular, trastornos sensoriales... etc, sino también de otros tipos de incapacidad funcional y problemas de soporte social.

La atención a estas personas, para que sea eficiente, tiene que basarse en una valoración integral de todos sus problemas realizada con un enfoque multidisciplinar por un equipo de profesionales que trabaje de forma coordinada con unos objetivos consensuados, con el fin de mejorar su calidad de vida.

En la raíz de muchos de los problemas del "anciano frágil", puede encontrarse una situación nutricional precaria o incluso una malnutrición. Es bien conocido como la malnutrición aumenta la morbimortalidad y disminuye la calidad de vida de este tipo de ancianos. Su alta prevalencia en este colectivo hace que deba ser considerada como un problema de salud pública; la malnutrición es más probable en aquellos ancianos con menor autonomía y también está relacionada con el lugar en que vive. El diagnóstico se debe realizar mediante una buena historia clínica que incluya una valoración integral de todos los factores médicos, farmacológicos, psíquicos, funcionales y socioeconómicos, y pruebas diagnósticas sencillas que incluyan datos antropométricos, dietéticos y bioquímicos.

El mejor conocimiento de los trastornos nutricionales en los ancianos es el primer paso para, desde diferentes niveles, poner en práctica medidas terapéuticas y preventivas eficaces en las que, además de las estrictamente médicas, se incluyan las de tipo de salud pública con sus correspondientes programas educativos y de investigación. En este sentido hay que destacar las decisivas aportaciones de Javier Sáenz de Buruaga por su decidido apoyo y sensibilización al tema de las alteraciones nutricionales en diferentes colectivos, incluidos los ancianos. Gracias a él, hoy estamos en mejores condiciones de ofrecer a nuestros mayores una mejor atención nutricional e integral.

Correspondencia:  
F. Miguel de la Villa  
Departamento de Medicina  
Universidad del País Vasco  
Unidad Docente Basurto  
Avda. de Montevideo, 18  
48013 Bilbao