

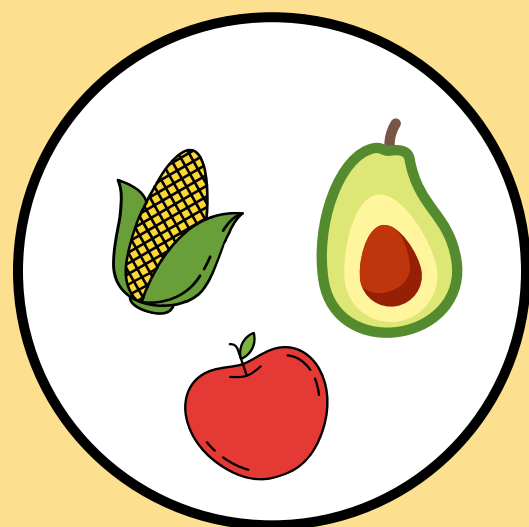


Vitalidad Esquema de atención para abordar la nutrición deficiente

Vitalidad

La OMS utiliza el término “vitalidad” para describir los factores fisiológicos que contribuyen a la capacidad intrínseca de una persona, entre los que se encuentran el equilibrio energético y el metabolismo.

Una de las principales causas de reducción de la vitalidad en la vejez es la nutrición deficiente.

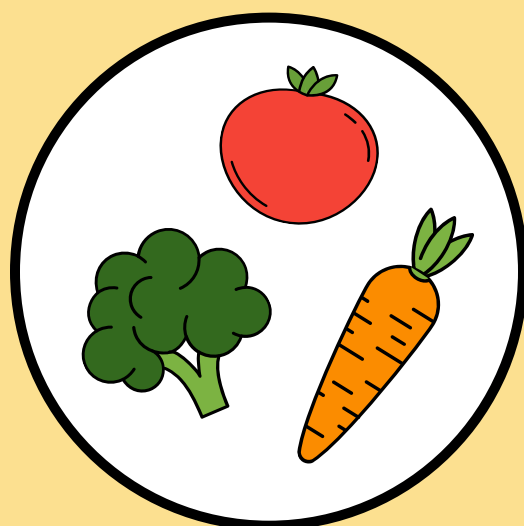
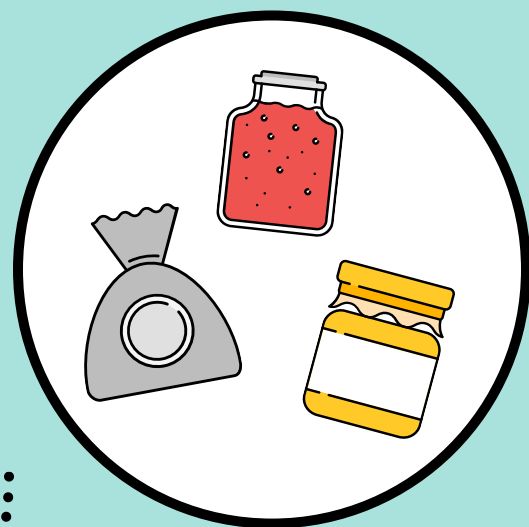


Evaluación del estado nutricional

El personal de atención primaria fácilmente puede hacer un análisis inicial del estado nutricional, que debe formar parte de toda evaluación de la salud de una persona mayor. Para la evaluación completa del estado nutricional hace falta tener conocimientos especializados y a veces hay que solicitar análisis de sangre.

Nutrición deficiente

Tanto la alimentación inadecuada como la reducción de la actividad física conllevan a una pérdida de masa muscular y de fuerza.



Una alimentación equilibrada, con cantidades adecuadas, generalmente aporta las vitaminas y los minerales que necesitan las personas mayores, sin embargo, es frecuente encontrar carencias de las vitaminas D y B12.

La nutrición deficiente suele traducirse en pérdida de peso, aunque no siempre, ya que la adiposidad puede reemplazar la masa muscular, sin que haya variaciones de peso. Otro aspecto de la nutrición deficiente es la obesidad, que no se aborda en este curso.

