



[www.cayre.co](http://www.cayre.co)

# 1 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DEL ADULTO MAYOR

Las personas mayores siempre han desempeñado un papel importante en la sociedad como líderes, cuidadores y custodios de la tradición. Sin embargo, también son muy vulnerables, y muchos caen en la pobreza, quedan discapacitados o sufren discriminación. A medida que mejora la atención médica, la población de personas mayores está creciendo, al igual que crecen sus necesidades y, por supuesto, sus contribuciones al mundo.

## CÓMO COMIENZA LA DESNUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

La depresión, la soledad, la mala salud, la falta de movilidad, y otros factores pueden contribuir a la depresión y provocar la pérdida del apetito.

Las personas mayores con frecuencia tienen problemas de salud, que pueden disminuirles el apetito o dificultarles comer.

Ingresos limitados. Algunas personas mayores tal vez tengan problemas para alimentarse, especialmente cuando necesitan medicamentos costosos.



Muchas personas mayores no conducen y quizás no tengan acceso a la comida o a tipo correcto de alimentos.

Es posible que las personas mayores que comen solas no disfruten de las comidas como solían hacerlo y que, por ello, pierdan interés en cocinar y comer.

Las restricciones alimentarias, pueden ayudar a controlar ciertas enfermedades, pero también podrían contribuir a una mala alimentación.

## DETECTAR LA DESNUTRICIÓN



Pasa tiempo con tu ser querido mientras come en casa.

Si tu ser querido vive solo, averigua quién compra su comida. Si está en un hospital o en un centro de cuidados prolongados, visítalo durante la hora de la comida.

Ayuda a tu ser querido a vigilar su peso.

La desnutrición puede hacer que las heridas cicatricen mal, que aparezcan moretones fácilmente y que se presenten problemas dentales. Puede también provocar debilidad, la cual es posible que derive en caídas.

Conoce los medicamentos que toma tu ser querido. Muchos medicamentos afectan el apetito, la digestión y la absorción de nutrientes.

## APOYA AL ADULTO MAYOR

Involucra a los médicos. Si tu ser querido está perdiendo peso, colabora con sus médicos para identificar cualquier factor que esté contribuyendo y tratarlo. Solicita que en las visitas habituales, se le detecten problemas de nutrición y pregunta sobre suplementos nutricionales. Puedes también pedir que se le remita a un especialista en nutrición.

Anima a tu ser querido a comer alimentos llenos de nutrientes, programa refrigerios entre las comidas y considera un suplemento para su alimentación.

Motívale a hacer actividad física de manera regular. El ejercicio diario, aunque sea leve, puede estimular el apetito.