

Determine su Estado Nutricional¹

Linda B. Bobroff²

Las señales que indican un pobre estado nutricional se pasan por alto con frecuencia. Use esta lista de afirmaciones para ver si tiene algún riesgo de deficiencias en su dieta. Circule el número que sigue a cada frase que describa su situación. Sume al final todos los puntos obtenidos.

Tengo una enfermedad que me hace cambiar la cantidad y el tipo de comida que como.	2
Como menos de 2 comidas al día.	3
Como pocas frutas y vegetales o productos lácteos.	2
Tomo 3 o más cervezas, copas de licor o vino casi todos los días.	2
Tengo problemas dentales o bucales que me impiden comer normalmente.	2
No siempre tengo dinero suficiente para comprar la comida que necesito.	4
Como sin compañía la mayoría de las veces.	1
Tomo 3 o más tipos de medicinas diariamente. (con o sin receta)	1
En los últimos 6 meses he perdido o ganado 10 o más libras sin pretenderlo.	2
No siempre tengo capacidad física de ir a comprar, cocinar o alimentarme por mi mismo.	2
Suma de todos los puntos (puntuación nutricional)	

Ahora mire las dos siguientes páginas para aprender más sobre las señales que indican una alimentación pobre. Después vea la última página para ver lo que significa su puntuación nutricional.

1. Este documento, FCS8563, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Family Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: June 1998. Revisado May 2003. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Linda B. Bobroff, Profesora asociada del Department of Family, Youth and Community Sciences, Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, 32611. Traducido por Sergio Romero, MS, ATC, University of Florida. Traducción revisada por Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, University of Florida.

El cuestionario que usted acaba de realizar está basado en los siguientes factores que describimos a continuación.

Recuerde la palabra **“DETERMINE”** para ayudarle a recordar los factores que señalan un peligro en su estado nutricional.

Dieta inadecuada

Comer demasiado o no comer lo suficiente puede llevarle a un pobre estado de salud. Comer la misma comida todos los días o no comer frutas, vegetales y productos lácteos a diario también puede deteriorar su estado de salud. Uno de cada cinco adultos se limitan a comer solo dos comidas al día, y solamente 13% de los adultos comen la cantidad mínima de frutas y vegetales necesaria para una alimentación saludable. Uno de cada cuatro adultos bebe demasiado alcohol, lo que puede empeorar mucho de los problemas de salud que padecen.

Enfermedad

Cualquier enfermedad o condición física que cause un cambio en sus hábitos de comida, o dificulta el acto de comer, puede significar un riesgo en su estado nutricional. Cuatro de cada cinco personas adultas padecen enfermedades crónicas que son afectadas por la dieta. Las personas mayores con problemas de confusión o pérdida de memoria pueden no recordar lo que comen, cuando comen o incluso si han comido.

Tratamiento farmacéutico múltiple

Muchas de las personas mayores necesitan tomar medicinas por problemas de salud. Casi la mitad de estas personas toman múltiples medicinas a diario. Cuando nos hacemos mayores nuestro cuerpo responde de manera diferente ante las medicinas. Cuanto más medicinas tomamos más posibilidades hay de efectos secundarios, como pérdida o aumento de apetito, cambio en el sentido del gusto, estreñimiento, debilidad, diarrea, somnolencia, náusea y otros. Las vitaminas y los minerales, cuando son tomados en largas dosis, actúan como medicinas y pueden causar daño. Pregunte a su médico sobre todos los productos que toma.

Más ➡ ➡ ➡ ➡ ➡ ➡ ➡ ➡

Edad avanzada

La mayoría de las personas mayores viven vidas intensas y productivas. Sin embargo, con el paso de los años, los riesgos de fragilidad y problemas de salud aumentan. Es de sentido común que comprobemos nuestro estado nutricional regularmente.

Restricciones económicas

Alrededor de un 40% de las personas mayores en Estados Unidos reciben una cantidad anual de \$6.000 o menos. Las personas que no tienen más de \$25 o \$30 por semana para comida o eligen no gastar más de esta cantidad tienen serias dificultades de conseguir los alimentos necesarios para mantenerse sanos.

Mínimo contacto social

Un tercio de las personas mayores viven solas. El contacto con otras personas ayuda a subir la moral, sentirse mejor y comer adecuadamente.

Involuntaria pérdida o aumento de peso

Perder o ganar mucho peso involuntariamente es una indicación de un pobre estado nutricional que no podemos ignorar. Tener un peso demasiado alto o bajo también aumenta el riesgo de un estado de salud pobre.

Necesita asistencia

Aunque la mayoría de las personas mayores son capaces de comer por sí solas, uno de cada cinco tiene dificultades caminando, haciendo la compra o cocinando la comida.

Estado dental inadecuado

Para comer es necesario tener la boca, los dientes y las encías sanas. La falta de dientes, el mal estado de éstos o las dentaduras que no se ajustan adecuadamente pueden provocar úlceras en la boca que hacen difícil el comer.

¿Que significa su puntuación nutricional?

Si su puntuación es: de 0 a 2

¡Buena!

Vuelva a comprobar su puntuación en 6 meses.

Si su puntuación es: de 3 a 5

Su riesgo de tener un estado nutricional pobre es moderado.

Vea que puede hacer para mejorar sus hábitos de comida y modo de vida. Existen muchos recursos que le pueden ayudar como son: una dietista titulada (RD), su Oficina para Mayores, el Programa de Nutrición para Mayores, el Centro para Personas Mayores, la Agencia del Condado o el Departamento de Salud. Vuelva a comprobar su puntuación en 3 meses.

Si su puntuación es: 6 o más

Su riesgo de tener un estado nutricional pobre es alto.

La próxima vez que visite a su médico, a un nutricionista o cualquier otro personal médico apropiado, enseñe esta lista. Consulte con ellos sobre los problemas que usted puede padecer. Pídale ayuda para mejorar su estado nutricional.

Recuerde:

Las señales de riesgo de un pobre estado nutricional no representan un diagnóstico de ninguna condición o enfermedad.

Si tiene alguna pregunta o preocupación sobre su puntuación nutricional, consulte con su proveedor de la salud.

Notas