

La importancia de la enfermería en la alimentación de los ancianos

Julio, 2024

Un artículo de **Albi**, especialista en alimentación geriátrica

El envejecimiento de la población mundial trae consigo desafíos significativos para el sector de la salud, especialmente en lo que respecta al cuidado de los ancianos. **La/os enfermero/as juegan un papel esencial en la promoción de la salud y el bienestar de las personas mayores**, y uno de los aspectos más críticos de este cuidado es **asegurar una buena nutrición**.



Los profesionales de enfermería deben garantizar que los ancianos reciban una alimentación adecuada

Los profesionales de enfermería no solo son los responsables de la salud física, sino que también **deben garantizar que los ancianos reciban una alimentación adecuada que satisfaga sus necesidades específicas**. En esta labor, contar con el apoyo de especialistas en **alimentación geriátrica**, como Albi, puede marcar una gran diferencia.

Desde la evaluación nutricional y la planificación de dietas personalizadas hasta la educación y el apoyo emocional, los enfermeros juegan un papel integral en la promoción de la salud y el bienestar de las personas mayores. La colaboración con especialistas en alimentación geriátrica **enriquece y optimiza estas prácticas, ofreciendo un enfoque más completo y efectivo**.

La nutrición en los ancianos

Los ancianos enfrentan numerosos **cambios fisiológicos y de salud que pueden afectar su nutrición**, tales como:

- **Reducción del apetito y la sensación de sed**
- **Problemas dentales** que dificultan la masticación
- **Cambios en el gusto y el olfato** que pueden hacer que la comida sea menos atractiva
- **Enfermedades crónicas que requieren dietas específicas**, como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares

Una dieta adecuada para los ancianos debe ser **rica en proteínas, fibra, vitaminas y minerales, pero también atractiva**. La desnutrición y las deficiencias nutricionales pueden tener consecuencias graves, como **debilidad muscular, mayor riesgo de caídas, deterioro cognitivo y un sistema inmunológico debilitado**.

Desde enfermería realizan labores tan importantes como son:

- **Evaluación del estado nutricional.**
- **Vigilancia del peso y el índice de masa corporal (IMC).**
- **Evaluación de la ingesta alimentaria diaria.**
- **Análisis de los niveles de nutrientes en la sangre.**

Colaborar con dietistas y otros profesionales de la salud es **fundamental para desarrollar planes de alimentación personalizados**. Aquí es donde Albi colabora estrechamente asegurando que:

- Las comidas preparadas **cumplan con los requisitos nutricionales específicos de cada anciano.**
- **Supervisar la ingesta de alimentos** para garantizar que se consuman los nutrientes necesarios.

- Enseñar la **importancia de una dieta equilibrada**.
- Orientar sobre **cómo preparar comidas nutritivas y atractivas**.
- **Proporcionar recursos y materiales educativos**.
- **Apoyo emocional y motivacional**

Además, **la pérdida de apetito en los ancianos puede estar relacionada con factores emocionales como la soledad o la depresión**. Por ellos, desde Albi colaboramos estrechamente con enfermeros/as para:

- **Fomentar un ambiente positivo y acogedor** durante las comidas
- **Motivar a los ancianos a participar en la preparación de sus alimentos cuando sea posible**
- **Ofrecer apoyo emocional y comprensión**