

altenpflege.de Edition

Libros de texto breves para la formación en enfermería - Enfoque en el
cuidado de ancianos

Theo Ahrens

Nutrición en el cuidado de ancianos

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Datos bibliográficos

Theo Ahrens – Breve biografía

Theo Ahrens, nacido en 1979 cerca de Múnich, es profesor de profesiones de enfermería y pedagogo de enfermería comprometido. Después de un año de servicio social voluntario en un hospital, completó una formación como enfermero y adquirió valiosa experiencia profesional en la unidad de cuidados intensivos. Impulsado por su deseo de transmitir conocimientos, estudió pedagogía de la enfermería y comenzó en 2009 a enseñar en una escuela técnica en Múnich. Theo es conocido por su enseñanza práctica y empática, con la que prepara a futuros cuidadores para su exigente profesión. En su vida privada, vive con su esposa y sus dos hijos en Berlín y participa como voluntario en la mejora de las condiciones en la formación de enfermería.

Este manual breve fue formulado a partir de los planes de estudio de sus clases utilizando I.A. La traducción se realizó automáticamente.

Publicado por [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Precio DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Sugerencias y mejoras por favor a team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Índice de contenido

1 Introducción	4
1.1 Objetivos de este manual breve	4
1.2 Importancia de la nutrición en el cuidado de personas mayores	4
1.3 Rol de los enfermeros en la asesoría y provisión de nutrición	5
2 Fundamentos sobre el tema de la nutrición	7
2.1 Aspectos generales de la nutrición	7
2.2 Importancia de la nutrición para la salud en la vejez	7
2.3 Necesidades energéticas y nutricionales en la vejez	8
2.4 Cambios en el metabolismo en la vejez (p. ej., disminución del metabolismo basal)	9
3 Nutrientes y sus funciones	11
3.1 Carbohidratos	11
3.2 Proteínas (proteínas) y su importancia para la salud muscular	12
3.3 Grasas y su papel en la vejez	12
3.4 Vitaminas y su importancia para las personas mayores	13
3.5 Minerales y oligoelementos	14
3.6 Importancia del agua y la ingesta de líquidos	15
4 Formas de nutrición y dietas en el cuidado de personas mayores	17
4.1 Dieta normal y alimentación equilibrada	17
4.2 Dieta blanda y sus ámbitos de aplicación	18
4.3 Alimentación vegetariana y vegana en el cuidado de ancianos	19
4.4 Formas de dieta	20
4.5 Formas dietéticas adaptadas	21
4.6 Nutrición enteral y parenteral	22
5 Problemas de nutrición y sus causas	24
5.1 Pérdida de apetito	24
5.2 Desnutrición	25
5.3 Deshidratación	26
5.4 Trastornos de masticación y deglución	28
5.5 Incompatibilidades y alergias	29
6 Enfermedades relacionadas con la alimentación en la vejez	31
6.1 Diabetes mellitus y nutrición	31
6.2 Hipertensión (Presión arterial alta) y dieta baja en sal	32
6.3 Adiposidad (Sobrepeso) y medidas para el control del peso	33
6.4 Osteoporosis	34
6.5 Enfermedades cardiovasculares	35
6.6 Desnutrición	36
7 Diagnóstico nutricional y evaluación	37
7.1 Métodos para evaluar el estado nutricional	37
7.2 Métodos de cribado para la desnutrición	37
7.3 Detección de problemas nutricionales	38
7.4 Elaboración de planes de alimentación y planes de medidas	39
8 Asesoramiento nutricional y formación de residentes y familiares	40
8.1 Importancia del asesoramiento nutricional en el cuidado de ancianos	40
8.2 Comunicación con residentes y familiares para la asesoría nutricional	41
8.3 Elaboración de planes de alimentación para necesidades individuales	42
8.4 Participación de los familiares en la provisión alimentaria	43
9 Cuidado de personas con necesidades alimentarias especiales	44
9.1 Nutrición en personas con demencia	44
9.2 Nutrición en personas con disfagia (trastornos de deglución)	45
9.3 Nutrición en personas con diabetes	46
9.4 Nutrición en personas con obesidad	46
9.5 Nutrición en personas con movilidad reducida	47
10 Implementación práctica de la nutrición en el cuidado	49
10.1 Planificación y organización de las comidas	49
10.2 Administración de alimentos y apoyo en la ingesta de alimentos	49
10.3 Preparación y presentación de las comidas	50
10.4 Normas de higiene en la alimentación	51
11 Documentación y reporte de la nutrición	53
11.1 Documentación de la ingesta alimentaria	53
11.2 Elaboración de registros de comidas	54
11.3 Notificación de problemas nutricionales	55
11.4 Comunicación con el equipo de cocina	55
12 Aspectos éticos y legales con respecto a la alimentación en el cuidado	57
12.1 Derecho a la autodeterminación en la alimentación	57
12.2 Fundamentos legales de la nutrición	58
12.3 Obligación de garantizar la ingesta de alimentos	59
12.4 Dilemas éticos en la alimentación	59
12.5 Particularidades religiosas y culturales	60
13 Rol de los cuidadores respecto a la alimentación de los residentes	62
13.1 Tareas y responsabilidades del personal de atención en la provisión de alimentación	62
13.2 Colaboración con nutricionistas, médicos y familiares	63
13.3 Fomento de la autonomía de los residentes al comer	64
13.4 Formación continua del personal de cuidados en el área de alimentación	65
14 Participación de los familiares	67
14.1 Inclusión de los familiares en la elaboración de planes de alimentación	67
14.2 Formaciones para familiares para el apoyo en la ingesta de alimentos	68
14.3 Manejo de los aspectos emocionales de la alimentación	69
15 Auto-reflexión y promoción de la salud del personal de enfermería	71
15.1 Nutrición del personal de enfermería	71
15.2 Manejo del estrés y la presión del tiempo en la provisión de alimentación para los residentes	71
15.3 Autoreflexión del personal de enfermería en el manejo de problemas nutricionales de los residentes	72
16 Ejemplos de casos y aplicaciones prácticas	74
16.1 Caso práctico: Manejo de un residente con desnutrición	74
16.2 Caso práctico: Medidas para fomentar la ingesta de líquidos en un residente	75
16.3 Ejemplo de caso: Apoyo a un residente con disfagia durante la comida	76
16.4 Reflexión de los casos prácticos y recomendaciones de actuación	77

1 Introducción

1.1 Objetivos de este manual breve

Das Kurzlehrbuch bietet umfassendes Wissen zur Ernährung in der Altenpflege

El libro de texto breve ofrece un conocimiento amplio sobre la nutrición en el cuidado de ancianos. Proporciona una comprensión teórica y habilidades prácticas para un suministro nutricional efectivo a las personas mayores. El objetivo es optimizar el estado de salud de los ancianos mediante estrategias nutricionales adaptadas. El personal de enfermería aprende a diseñar planes de alimentación individuales y a identificar necesidades nutricionales específicas. El libro fomenta la competencia en la asesoría y formación de residentes y sus familiares. Crea una base sólida para la identificación y prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición en la vejez. Considera los aspectos éticos y legales del suministro de alimentos. Los contenidos apoyan el desarrollo profesional del personal de enfermería y refuerzan la colaboración interdisciplinaria con asesores nutricionales y médicos.

1.2 Importancia de la nutrición en el cuidado de personas mayores

La nutrición influye significativamente en la calidad de vida y la salud de las personas mayores. Una oferta de nutrientes adecuada puede mitigar las molestias relacionadas con la edad y fomentar la autonomía. Una buena alimentación apoya la cicatrización de heridas, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de infecciones. Una dieta equilibrada regula la presión arterial y controla positivamente el nivel de glucosa en sangre, lo cual es crucial en enfermedades como la diabetes mellitus.

Los cambios relacionados con la edad, como la disminución de la masa muscular o la densidad ósea, pueden ser suavizados mediante un suministro específico de nutrientes. Mantener la fuerza muscular a través de una adecuada ingesta de proteínas es esencial para la movilidad y la prevención de caídas. Las vitaminas y los minerales contribuyen a la salud ósea y apoyan las funciones cognitivas.

Las personas mayores a menudo experimentan cambios en el sentido del gusto y en la digestión, lo que reduce su disposición a la ingesta de alimentos. Los planes de alimentación ajustados de manera individual motivan a comer y beber, disminuyendo así los riesgos de deshidratación y malnutrición. Además, una forma de alimentación seleccionada puede promover la participación social al hacer que las comidas compartidas sean más agradables.

El papel de los cuidadores en la nutrición de los mayores es de importancia crucial. Ellos detectan cambios tempranos en el estado nutricional e inician medidas preventivas. Gracias a su atención, se asegura que los mayores tengan acceso a comidas diseñadas adecuadamente que satisfagan sus necesidades y preferencias. Las estrategias nutricionales documentadas con precisión constituyen la base de la cooperación interdisciplinaria con médicos y nutricionistas.

En general, la nutrición dirigida contribuye de manera esencial en el cuidado de los ancianos al fomentar el bienestar, mantener la independencia y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición. Un suministro nutricional competente es parte integral de un cuidado holístico e indispensable para un envejecimiento saludable y digno.

1.3 Rol de los enfermeros en la asesoría y provisión de nutrición

Las enfermeras y enfermeros son actores centrales en el suministro y asesoramiento nutricional de las personas mayores. Su rol abarca diversas responsabilidades, desde el análisis de las necesidades nutricionales individuales hasta el apoyo práctico en la ingesta de alimentos.

En primer lugar, las enfermeras identifican las necesidades nutricionales al observar y evaluar el estado nutricional de los residentes. Esto incluye la evaluación de la ingesta de nutrientes, la consideración de preferencias y aversiones, y la detección de riesgos como la deshidratación o la desnutrición. En este caso, el contacto estrecho con los residentes desempeña un papel esencial, ya que las enfermeras pueden percibir tempranamente los hábitos alimenticios y los cambios.

La planificación e implementación de planes nutricionales individuales es otro enfoque principal. Las enfermeras aplican recomendaciones nutricionales colaborando con asesores nutricionales, médicos y familiares. Coordinan las comidas y velan por el cumplimiento de dietas o regímenes especiales. Se aseguran de que las comidas no solo cubran las necesidades nutricionales, sino que también se presenten de manera apetecible para aumentar la disposición a consumir alimentos.

En la asistencia práctica, las enfermeras apoyan en la provisión de comidas. Ayudan en la ingesta de alimentos, especialmente con residentes que tienen limitaciones físicas o problemas para tragar. Aquí, el cumplimiento de las normas de higiene es fundamental para evitar infecciones.

Las enfermeras también son responsables de documentar el progreso nutricional. Registran qué y cuánto se ha consumido para monitorear continuamente el estado de salud de los residentes y realizar ajustes en la estrategia nutricional.

El asesoramiento es una parte importante de su rol. Las enfermeras informan a los residentes y familiares sobre la alimentación saludable y la importancia de una dieta equilibrada. Clarifican los posibles impactos de hábitos alimenticios incorrectos e incentivan la participación en la provisión nutricional.

Además, las enfermeras son responsables de involucrar activamente a los residentes en medidas de promoción de la salud. Fomentan la independencia al comer y crean un ambiente agradable para comer con el fin de mejorar la calidad de vida de los ancianos.

En el asesoramiento y suministro nutricional, las enfermeras son cruciales para la implementación de una estrategia nutricional efectiva y adecuada a las necesidades. Su colaboración interdisciplinaria con otros profesionales y la formación continua en el campo de la nutrición son indispensables para satisfacer las complejas demandas de la atención a las personas mayores.

preview

2 Fundamentos sobre el tema de la nutrición

2.1 Aspectos generales de la nutrición

La nutrición incluye la ingesta de nutrientes que el cuerpo necesita para mantener la salud. Estos nutrientes son carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Una dieta equilibrada asegura que todos los nutrientes necesarios estén disponibles en cantidades adecuadas.

Los carbohidratos sirven como fuente principal de energía. Se deben preferir en forma de productos integrales, frutas y verduras. Las proteínas son esenciales para el mantenimiento de la masa muscular y la regeneración celular. Fuentes de proteínas de alta calidad son la carne, pescado, huevos, productos lácteos y legumbres. Las grasas proporcionan energía y apoyan la absorción de vitaminas liposolubles. Las grasas saludables se encuentran en nueces, semillas, pescado y aceites vegetales.

Las vitaminas y los minerales cumplen diversas funciones en el cuerpo. La vitamina C favorece la cicatrización de heridas y el sistema inmunológico, mientras que el calcio y la vitamina D son cruciales para la salud de los huesos. Una ingesta adecuada de líquidos es necesaria para el metabolismo, la función celular y para evitar la deshidratación.

Los hábitos alimentarios y las preferencias de sabor influyen en la ingesta de nutrientes. En la vejez, los cambios fisiológicos pueden alterar estas necesidades. Se deben considerar las limitaciones al masticar y tragar, la disminución de la sensación de sed y los cambios en el metabolismo. Los cuidadores deben estar sensibilizados ante estas diferencias individuales para evitar la subalimentación o sobrealimentación y garantizar el bienestar.

2.2 Importancia de la nutrición para la salud en la vejez

Una alimentación equilibrada es de vital importancia en la vejez para mantener la salud física y mental. A medida que aumenta la edad, se presentan cambios fisiológicos que pueden influir en las necesidades nutricionales. La masa muscular y la densidad ósea disminuyen, lo que incrementa el riesgo de caídas y fracturas. Una dieta rica en proteínas puede ayudar a prevenir la pérdida muscular y apoyar la salud ósea.

El sistema inmunológico se debilita con la edad, lo que aumenta la susceptibilidad a infecciones. Una ingesta adecuada de vitaminas y minerales apoya la función inmunológica. En particular, las vitaminas C, D y el zinc juegan un papel esencial aquí. La fibra es importante para una digestión saludable y puede ayudar a prevenir el estreñimiento, un problema común en la vejez.

La salud cerebral también se ve influenciada por la alimentación. Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos, semillas de lino y nueces, son esenciales para la función cerebral y pueden contrarrestar el deterioro cognitivo. Los antioxidantes, presentes en una variedad de frutas y verduras, pueden minimizar el daño causado por los radicales libres y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

La desnutrición y el déficit nutricional son frecuentes en las personas mayores y pueden tener consecuencias graves, como debilidad muscular, mayor susceptibilidad a infecciones y cicatrización retardada de heridas. Una evaluación regular del estado nutricional es importante para identificar y solucionar estos problemas a tiempo.

La nutrición también influye significativamente en la salud del corazón. Una dieta baja en sal puede ayudar a controlar la hipertensión, mientras que las grasas saludables pueden reducir los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En particular, los ácidos grasos omega-3 tienen un efecto positivo en la salud cardíaca.

En resumen, una alimentación equilibrada es fundamental para mantener la calidad de vida en la vejez y prevenir problemas de salud relacionados con la edad. Los cuidadores desempeñan un papel importante en apoyar y garantizar una alimentación adecuada para las personas mayores.

2.3 Necesidades energéticas y nutricionales en la vejez

En la vejez, la necesidad energética del cuerpo cambia. El metabolismo basal, es decir, la cantidad de energía que el cuerpo necesita en reposo para mantener sus funciones, disminuye. Esto se debe a la pérdida de masa muscular y a la desaceleración del metabolismo. Por lo tanto, la necesidad energética de las personas mayores es generalmente menor que la de los adultos más jóvenes.

La necesidad calórica de las personas mayores se sitúa aproximadamente entre 1600 y 2000 kilocalorías por día, dependiendo del sexo, nivel de actividad y estado de salud. Los ancianos físicamente activos requieren más calorías, mientras que en personas inmóviles o enfermas, la necesidad puede disminuir aún más.

La necesidad de nutrientes se mantiene igual en la vejez o incluso puede aumentar en algunos casos, especialmente en proteínas, vitaminas y minerales. Una ingesta adecuada de proteínas es crucial para mantener la masa muscular. Se recomienda aproximadamente entre 1,0 y 1,2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal por día. Debido a la disminución de la necesidad energética, es importante que la dieta sea rica en nutrientes para proporcionar suficientes nutrientes a pesar de una menor ingesta de alimentos.

Debe prestarse especial atención a la ingesta de calcio y vitamina D para apoyar la salud ósea y prevenir la osteoporosis. La vitamina B12 también puede convertirse en un nutriente deficiente debido a la alteración de la absorción en la vejez, lo que puede afectar negativamente la formación de sangre y el sistema nervioso. Por lo tanto, una ingesta adecuada o suplementación es importante.

La provisión suficiente de antioxidantes también es importante para ralentizar el envejecimiento celular y apoyar las funciones cognitivas. Las fuentes de antioxidantes incluyen frutas, verduras y productos integrales.

Los cuidadores deben atender las necesidades individuales y evaluar regularmente la necesidad de energía y nutrientes para evitar la sub- o sobrealimentación. Una estrecha colaboración con asesores nutricionales puede contribuir a optimizar el suministro nutricional y promover la salud de las personas mayores.

2.4 Cambios en el metabolismo en la vejez (p. ej., disminución del metabolismo basal)

En la vejez, se presentan cambios significativos en el metabolismo que afectan la utilización de nutrientes y el suministro de energía. Un factor central en esto es la disminución del metabolismo basal, que se refiere a la cantidad de energía que el cuerpo necesita en reposo para mantener sus funciones vitales. Esta disminución se debe a la pérdida de masa muscular y a la reducción de la actividad de los procesos metabólicos.

La pérdida muscular, también conocida como sarcopenia, juega un papel crucial. Con la edad, la masa muscular disminuye significativamente, lo que contribuye de manera notable a la reducción del metabolismo basal. Los músculos son los tejidos metabólicamente más activos del cuerpo, y su pérdida lleva a una menor demanda de energía. Esto subraya la importancia de una alimentación rica en proteínas y también de un entrenamiento físico regular para apoyar el mantenimiento muscular.

Los cambios hormonales también influyen en el metabolismo. La disminución en la secreción de hormonas como la testosterona, el estrógeno y las hormonas del crecimiento, esenciales para el metabolismo energético y muscular, también contribuye a la reducción del metabolismo basal. Estos ajustes hormonales pueden afectar además el apetito y la absorción de nutrientes, complicando aún más las necesidades dietéticas de las personas mayores.

El metabolismo de las grasas cambia en paralelo con la disminución del metabolismo basal. El cuerpo tiende a almacenar más grasa, lo que puede aumentar el riesgo de sobrepeso y las enfermedades asociadas. No obstante, un aporte equilibrado de grasas saludables sigue siendo importante para apoyar la función celular y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La tasa metabólica de ciertos órganos también se reduce con la edad. El hígado, responsable de la desintoxicación y del metabolismo de muchos nutrientes, muestra a menudo una actividad disminuida. Asimismo, se producen cambios en la función renal que afectan la regulación de los electrolitos y el equilibrio del agua. Estos cambios en los órganos exigen una adaptación de la dieta para asegurar un funcionamiento óptimo a pesar de los cambios fisiológicos.

En resumen, tener en cuenta estos cambios metabólicos es esencial para cubrir adecuadamente las necesidades nutricionales en la vejez y promover la salud. Una estrategia nutricional adaptada debe considerar la reducción de las necesidades energéticas a la vez que garantiza el suministro de nutrientes esenciales. El personal de enfermería debe estar sensibilizado a estas necesidades especiales para apoyar la calidad de vida de las personas mayores mediante una óptima provisión nutricional.

preview

7 Este es solo un avance

El libro completo está disponible en <https://www.altenpflege.de> para usuarios registrados. El registro y el uso son gratuitos. Quien no quiera registrarse, puede transferir el importe mencionado en la página 2 a través de Paypal a buchhaltung@factsoft.de indicando tanto el título del libro como la dirección de correo electrónico. Luego recibirá el PDF por correo electrónico.

Además del acceso gratuito a los libros de texto cortos, registrarse en [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) permite postularse directamente a empleos. Y también, publicar un anuncio de empleo gratuito. Únete a la comunidad de [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).