

## Menos años viejo, más años joven

El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de

- Políticas de salud pública
- Desarrollo socioeconómico

### RETO

### No debemos dar años a la vida sino vida a los años

- Mejorar al máximo la salud
- Capacidad funcional de las personas mayores
- Participación social
- Seguridad higiénica y nutricional

El progresivo envejecimiento de la población es uno de los factores que influyen en el aumento de la prevalencia de desnutrición, ya que los ancianos son un colectivo de riesgo por sus características biológicas, psicológicas y sociales.

## Geriatría

Equipo multidisciplinar

Nutricionista

Ya cada vez más, encontramos nuestra figura en equipos multidisciplinarios encargados del cuidado de las personas mayores.

Mejorar el estado nutricional y adaptar la alimentación es necesario para asegurar un envejecimiento activo, debemos promover unos hábitos saludables, fomentando un estilo de vida enfocado a mantener la funcionalidad y acorde con la actividad física adaptada.

## Áreas de actuación

Envejecimiento activo

Evaluación del estado nutricional

Factores de riesgo y patologías asociadas

Síndromes geriátricos



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.



Cita previa  
901 500 501

[quironsalud.es](http://quironsalud.es)

Hospital  
**quirónsalud**  
Albacete

Plaza del Madroño, 11  
02008 Albacete  
967 247 100

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 125 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.

## UNIDAD DE NUTRICIÓN GERIATRÍA

Hospital  **quirónsalud**  
Albacete

## Menos años viejo, más años joven

<b>Envejecimiento activo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estilo de vida</li> <li>● Hábitos saludables</li> <li>● Dieta y longevidad</li> <li>● Actividad física y deporte</li> </ul>
<b>Evaluación del estado nutricional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Valoración Clínica Integral Nutricional</li> <li>● Composición corporal</li> <li>● Requerimientos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Energía</li> <li>● Macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas</li> <li>● Micronutrientes: Vitaminas y minerales</li> </ul> </li> <li>● Hidratación</li> <li>● Suplementos nutricionales</li> <li>● Complementos alimenticios</li> </ul>
<b>Factores de riesgo y patologías asociadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diabetes</li> <li>● Dislipemias</li> <li>● Hiperuricemia</li> <li>● Cáncer</li> <li>● Demencia</li> <li>● Parkinson</li> <li>● Patologías respiratorias</li> <li>● Patologías cardiovasculares</li> <li>● Patología Nefro-urológica</li> <li>● Patología Gastrointestinal</li> <li>● Osteoporosis</li> <li>● Fractura de cadera</li> </ul>
<b>Síndromes geriátricos</b>	<p>Intervención nutricional en los Síndromes Geriátricos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sarcopenia</li> <li>● Caídas</li> <li>● Disfagia</li> <li>● Malnutrición por defecto             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Desnutrición</li> </ul> </li> <li>● Malnutrición por exceso             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Obesidad y sobrepeso</li> </ul> </li> <li>● Ulceras por presión (UPP)</li> </ul>

## VALORACIÓN INICIAL

### 1 Valoración del estado nutricional

Objetivo: Recoger, verificar e interpretar de forma sistemática toda la información nutricional necesaria para realizar una valoración del estado nutricional como base para el diagnóstico y la posterior intervención:

- Historia dietética, nutricional y de vida
- Bioimpedancia
- Antropometría

### 2 Diagnóstico nutricional

- Identificación y definición de la situación nutricional, la etiología y los signos y síntomas
- Problema
- Etiología
- Signos y Síntoma



ENTREVISTA PERSONAL



VALORACIÓN COMPOSICIÓN CORPORAL



ENTREGA RECOMENDACIONES GENERALES

## ENTREGA DEL PLAN NUTRICIONAL Y SEGUIMIENTO

### 3 Intervención nutricional

Tras analizar de manera personalizada tu casa, trabajamos en adaptar tu alimentación para que te sea lo más sencillo posible, de tal forma que la dieta se adapte a ti, no tú a la dieta. Con un abordaje integral y en línea con la mejor evidencia científica. Recibirás menú con recetas y lista de la compra y aprenderás a introducir todos los cambios en tu vida de la manera más cómoda.

### 4 Monitorización y seguimiento

- Se valora la evolución del paciente y el cumplimiento de la intervención nutricional:
- Comparación con la valoración inicial
- Educación alimentaria
- Evaluación indicadores que reflejen cambios (ej. modificación de hábitos alimentarios, cambios en el peso o en la composición corporal, bioquímicos, etc)



ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS



DISEÑO DE UN PLAN NUTRICIONAL



EDUCACIÓN ALIMENTARIA



SEGUIMIENTO

### 1ª CONSULTA: Valoración inicial

1 CONSULTA

- Valoración del estado nutricional
- BIE y antropometría
- Diagnóstico

### 2ª CONSULTA: intervención nutricional

2 CONSULTA

- Prescripción e implementación del plan alimentario individualizado
- Educación y asesoramiento nutricional
- En caso necesario, la suplementación nutricional vía oral (\* Derivación a especialista para prescripción médica)

### REVISIONES: MONITORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

REVISIÓN

- Valoración evolución del paciente y el cumplimiento de la intervención nutricional
- Reevaluación del estado nutricional
- Educación alimentaria
- Evaluación indicadores que reflejen cambios (ej. modificación de hábitos alimentarios, cambios en el peso o en la composición corporal, bioquímicos, etc)

#### BONOS CONSULTA

Primera consulta +  
Intervención +  
1 Revisión

#### BONOS CONSULTA

Primera consulta +  
Intervención +  
4 Revisiones

#### BONOS CONSULTA

Primera consulta +  
Intervención +  
6 Revisiones