



ESPE FACT SHEETS

DESNUTRICIÓN EN PERSONAS MAYORES

Comprender y prevenir la desnutrición en etapas posteriores de la vida es vital para apoyar envejecimiento saludable y recuperación

Para 2050, las personas mayores de 60 años representarán aproximadamente el 22% de la población mundial. Se espera que las personas mayores de 80 años se tripliquen entre 2020 y 2050¹

El desafío

Para garantizar la calidad de vida y evitar la dependencia hasta el final de la vida

Para satisfacer las necesidades nutricionales individuales

Poner especial énfasis en la ingesta calórica y proteica

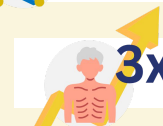


¡EVITA LA DESNUTRICIÓN!
(casi) a toda costa
en personas mayores vulnerables

CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICIÓN



3x aumento de la mortalidad en pacientes hospitalizados²



3x mayor riesgo de sarcopenia³



Retraso en la cicatrización de heridas y deterioro del estado inmunológico⁴



La desnutrición en las personas mayores es a menudo

MULTIFACTORIAL

resultante de una combinación de médica, sociológica y factores psicológicos^{5,6}

40-50%

Relacionadas con la enfermedad

20-30%

Anorexia del envejecimiento

15-25%

Socioeconómico

10-15%

Medicamentos

10-15%

Trastornos neuropsiquiátricos

5-10%

Discapacidad funcional



Implementación de un programa de cribado nutricional de rutina
y - si es positivo - **diagnóstico de desnutrición**

Herramientas de **detección** y **diagnóstico** para adultos mayores (tiempo promedio necesario)



MNA
5 min

GLIM
5-10 min



MUST
3-5 min



SNAQ
2 min



Prueba de detección de sarcopenia

en personas mayores con desnutrición!

TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL

Iniciar la el tratamiento nutricional como un proceso de varios pasos en paralelo⁸



Calcula los requerimientos individuales de calorías y proteínas.



Empezar con asesoramiento nutricional



Recomendar comidas ricas en energía con proteínas de alta calidad.



Añade suplementos nutricionales, si los requerimientos no pueden cubrirse con alimentos naturales.

concentrarse en **proteína y función física**⁹

Dirigir a **1,2-1,5 gr/kg de peso corporal** para pacientes con sarcopenia



Aumente la ingesta de proteínas por la mañana

Combine una mayor ingesta de proteínas con **ejercicio físico**



¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

² Mori N, Maeda K, Fujimoto Y, et al. Clin Nutr. 2023 Feb;42(2):166-172.

³ Beaudart C, Sanchez-Rodriguez D, Locquet M, et al. Nutrients. 2019 Nov 27;11(12):2883.

⁴ Ayman Grada, Tania J. Phillips, Clinics in Dermatology, 40(2),2022s 103-113

⁵ Volkert D et al. Gerontol Geriatr Med. 2019 Jun 21;5:2333721419858438.

⁶ Dent E et al. Lancet. 2023 Mar 18;401(10380):951-966.

⁷ Cederholm T et al., Clin Nutr. 2019 Feb;38(1):1-9. doi: 10.1016/j.clnu.2018.08.002. Epub 2018 Sep 3. PMID: 30181091.

⁸ Cederholm T, Bosaeus I. N Engl J Med. 2024 Jul 11;391(2):155-165.

⁹ Deutz N et al. Clin Nutr. 2014 Dec;33(6):929-36.