

ESTADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LA PÉRDIDA DE FUERZA EN ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACIÓN SONRISA NARANJA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL

PROBLEMA

Según datos obtenidos un 35% de los adultos mayores ecuatorianos han perdido peso de forma involuntaria y un 36% realiza solamente dos comidas completas por día. Lo que puede significar un deficiente estado nutricional que en este grupo poblacional es un factor de riesgo que afecta la salud debido a la pérdida de capacidad inmunológica, funcionalidad, fuerza y masa muscular .



OBJETIVO GENERAL

Evaluar el estado nutricional y la pérdida de fuerza muscular en adultos mayores de la Fundación Sonrisa Naranja mediante la aplicación del Mini Nutritional Assessment, antropometría y dinamometría para la elaboración de una guía de hábitos alimentarios saludables y actividad física recreativa para el adulto mayor .



PROPUESTA

Se elaboró una guía de hábitos alimentarios específicamente para adultos mayores considerando la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos, ajustadas a esta población y su cultura. Dicha guía consta de dos componentes, además de ser bastante interactiva con la utilización de recursos visuales para que no resulte abrumadora en su lectura .



RESULTADOS

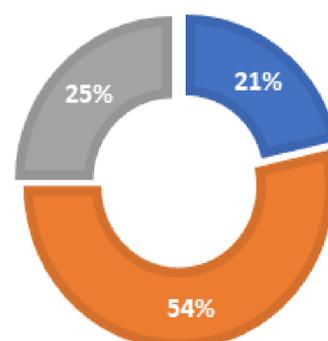
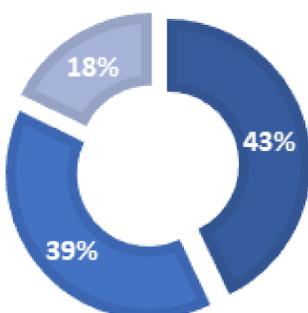
Se identificó mediante el MNA que un 21% de la población evaluada presentaba desnutrición y un 54% en riesgo de desnutrición.

Estado nutricional mediante MNA

■ Desnutrición ■ En riesgo ■ Estado Normal

Fuerza muscular (kg)

■ Débil ■ Normal ■ Fuerte



Un 43% de la población se identificó con debilidad mediante dinamometría manual.

CONCLUSIONES

- En general, los resultados del MNA muestran un porcentaje moderado de pacientes con desnutrición y en riesgo de desnutrición, que evidencia un deficiente estado nutricional.
- La fuerza muscular es un predictor muy claro de la calidad muscular y se ha demostrado que ésta disminuye con la edad y por otros factores. Además, que quedó demostrado que un estado nutricional normal no se asocia con una mayor fuerza muscular.
- La guía elaborada para el adulto mayor propone estrategias para abordar una alimentación saludable con recomendaciones de los distintos grupos de alimentos, con una orientación didáctica que busca ser una alternativa para personas de bajos recursos que no tienen acceso a una consulta nutricional.