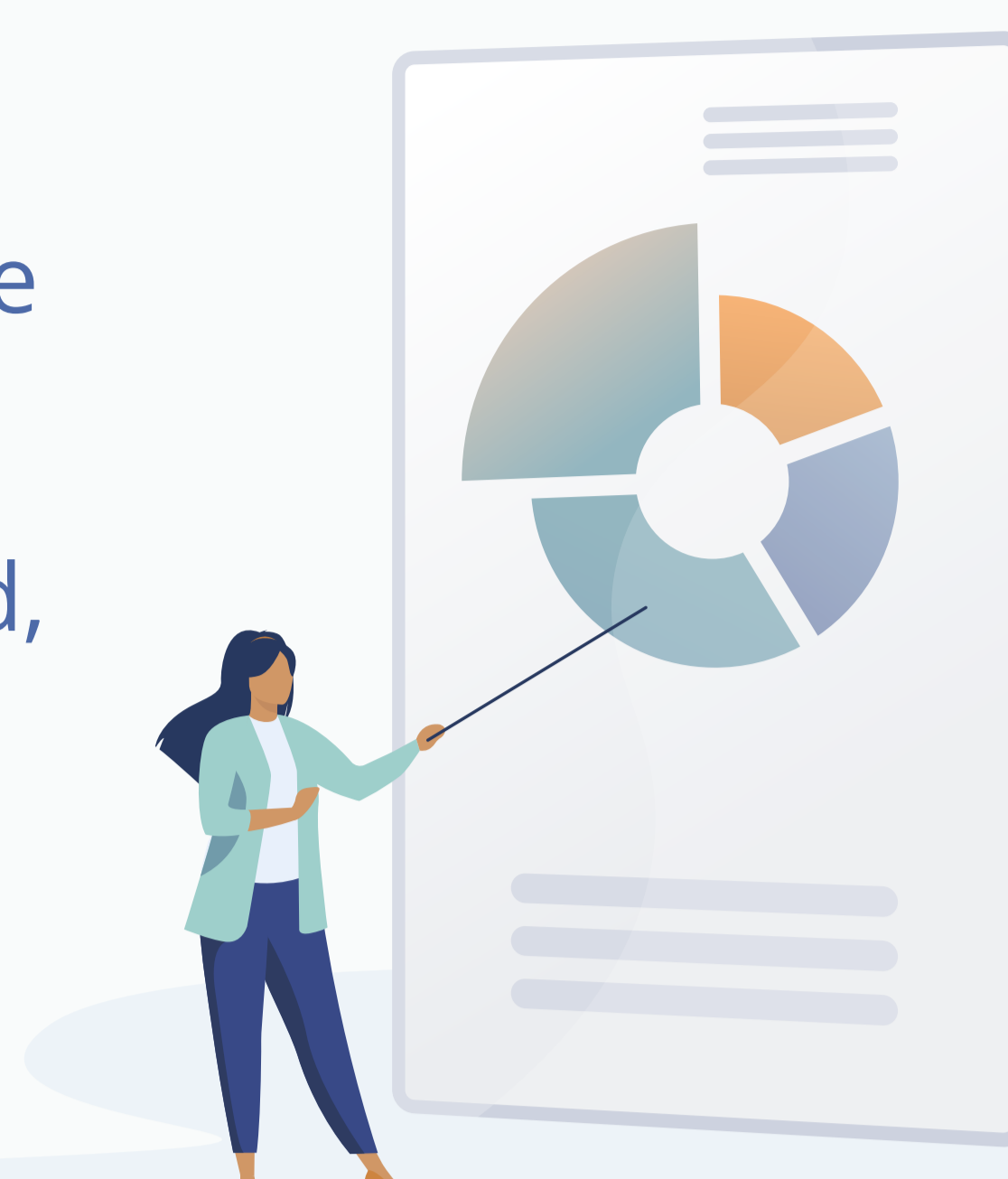


¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?



Es un concepto que plantea la salud en términos de autonomía funcional alejándolo de la presencia o ausencia de enfermedad.

Según la Organización Mundial de la Salud, sería un proceso en el que se persigue mantener la autonomía funcional y no solo la prevención de la enfermedad, que simplemente sería una más de las actividades a fomentar en este proceso.



¿QUÉ ES LA FRAGILIDAD?

Es un síndrome clínico que aparece antes de la discapacidad. Hay herramientas para detectarla, de aplicación en la clínica, sencillas y muy útiles.

SU PREVALENCIA LLEGA AL **25%** Y ES REVERSIBLE CON TRATAMIENTO.

Su detección debe incorporarse a la práctica diaria de todos los médicos y del resto de personal sanitario que tratan con pacientes mayores.



¿QUÉ PAPEL JUEGA EL ENVEJECIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA DRE*?

El envejecimiento es un proceso global que se caracteriza, entre otras cosas, por una pérdida progresiva de la reserva funcional que afecta a diferentes órganos y sistemas, de manera heterogénea y cambiante, tanto en dichos órganos y sistemas, como entre las diferentes personas.

Esta pérdida de reserva funcional se va a manifestar en el deterioro de funciones y situaciones básicas como pérdida de:



FUNCIÓN FÍSICA



HABILIDADES COGNITIVAS



ESTADO NUTRICIONAL

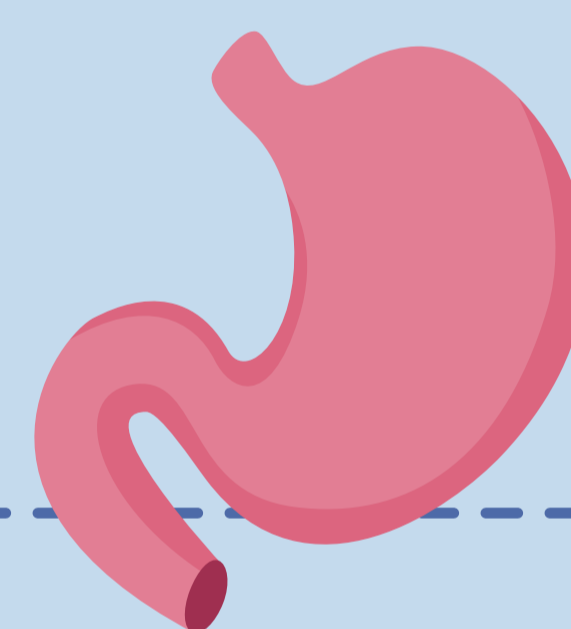
Al estado nutricional contribuyen una serie de modificaciones que aparecen con el proceso de envejecimiento:

Pérdida de piezas dentarias que afecta al proceso de la masticación junto con los cambios en la percepción de algunos sabores que conducen a dietas monótonas



Problemas en la absorción de algunos nutrientes o la disminución global en la ingesta por:

- Disminución del metabolismo basal
- Cambios en la percepción de la saciedad o la sed



En pacientes atendidos en **medio hospitalario** o que viven en medio residencial, el riesgo nutricional puede encontrarse en hasta el **25%-50%** de los casos.

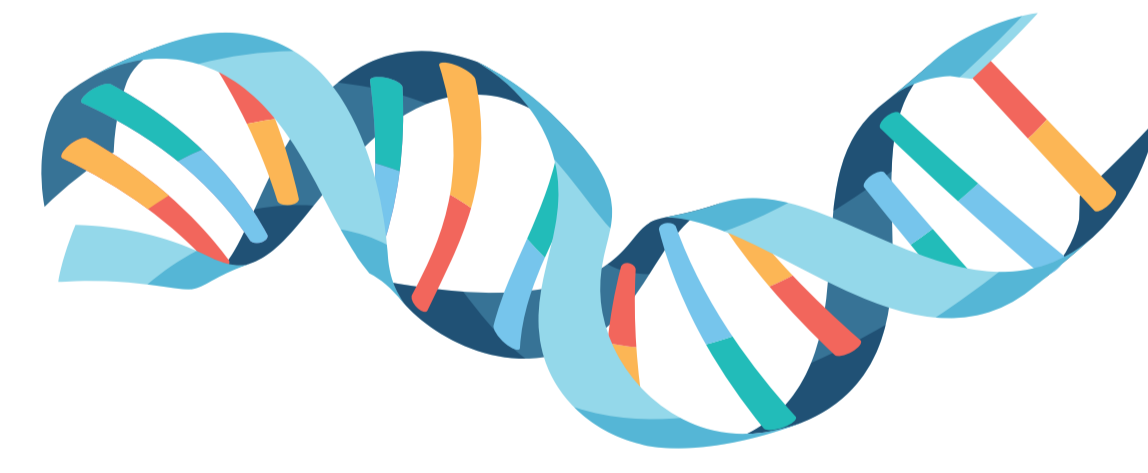


En **población no institucionalizada**, la que vive en sus casas la desnutrición, es menor del **3-5%**.

¿CUÁLES SON ESOS PILARES NECESARIOS PARA ALCANZAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?

Genética

- Explica hasta el **20-25%** de ese envejecimiento saludable



Enfermedades crónicas

- Osteoartrosis
- Deterioro cognitivo
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Cardiopatía isquémica
- Enfermedad pulmonar

Estilos de vida

- Evitar hábitos tóxicos
- Evitar el sedentarismo
- Fomentar la actividad física
- Garantizar una alimentación variada
- Asegurar una ingesta apropiada de líquido
- Fomentar la sociabilidad

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y COLABORAR EN LA PREVENCIÓN DE LA DRE*

INFANCIA Y JUVENTUD: Aprender **hábitos saludables** de vida

EDAD ADULTA: Junto al mantenimiento de este estilo de vida, actuar en la **prevención y tratamiento precoz de las enfermedades crónicas y mantenerse activo**

*DRE Desnutrición Relacionada con la Enfermedad.

Referencias:

Schuetz P, Fehr R, Baechli V, Geiser M, Deiss M, Gomes F, Kutz A, Tribolet P, Bregenzer T, Braun N, Hoess C, Pavlicek V, Schmid S, Bilz S, Sigrist S, Brändle M, Benz C, Henzen C, Mattmann S, Thomann R, Brand C, Rutishauser J, Aujesky D, Rodondi N, Donzé J, Stanga Z, Mueller B. Individualised nutritional support in medical inpatients at nutritional risk: a randomised clinical trial. *Lancet*. 2019 Jun 8;393(10188):2312-2321. doi: 10.1016/S0140-6736(18)32776-4. Epub 2019 Apr 25. PMID: 31030981.

Gomes F, Schuetz P, Bounoure L, Austin P, Ballesteros-Pomar M, Cederholm T, Fletcher J, Laviano A, Norman K, Poulia KA, Ravasco P, Schneider SM, Stanga Z, Weekes CE, Bischoff SC. ESPEN guideline on nutritional support for polymorbid internal medicine patients. *Clin Nutr*. 2018 Feb;37(1):336-353. doi: 10.1016/j.clnu.2017.06.025. Epub 2017 Jul 24. PMID: 28802519.