

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE EL MANEJO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR ENCAMADO"

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Morejon Villarroel, Jemima Elizabeth

Tutora: N.D. Mgs. Guevara Villacis, Mishelts Vanessa

Ambato – Ecuador
Septiembre, 2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del trabajo de investigación sobre el tema:

"**EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE EL MANEJO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR ENCAMADO**" desarrollado por Morejón Villarroel, Jemima Elizabeth, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y méritos para pasar al siguiente eslabón, que es la evaluación del jurado examinador quien será designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, septiembre del 2024

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
MISHELTS VANESSA GUEVARA VILLACIS

N.D. Mgs. Guevara Villacis, Mishelts Vanessa

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Los criterios emitidos en el Artículo Científico: “EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE EL MANEJO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR ENCAMADO”, así como los contenidos, análisis, resultados, conclusiones plasmadas en este documento son de mi autoría y de mi responsabilidad, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, septiembre del 2024

LA AUTORA

Firmado electrónicamente por:
JEMIMA ELIZABETH MOREJON VILLARROEL

Morejon Villarroel, Jemima Elizabeth

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Morejon Villarroel, Jemima Elizabeth con CC: 0550224307 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE EL MANEJO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR ENCAMADO”,
Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre del 2024

LA AUTORA



Firmado electrónicamente por:
JEMIMA ELIZABETH
MOREJON VILLARROEL

Morejon Villarroel, Jemima Elizabeth
0550224307

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, N.D. Mgs. Guevara Villacis, Mishelts Vanessa con CC: 1600324634 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE EL MANEJO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR ENCAMADO", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre del 2024

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
MISHELTS VANESSA GUEVARA VILLACIS

N.D. Mgs. Guevara Villacis, Mishelts Vanessa
1600324634

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación con el Tema: “EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE EL MANEJO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR ENCAMADO” desarrollado por Morejon Villarroel, Jemima Elizabeth, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, septiembre del 2024

Parar su constancia firman:

Presidente

1er Vocal

2 do Vocal

CERTIFICACIÓN

Ing. José Luis Vera, MSc. en calidad de Coordinador de Investigación del Instituto Superior Tecnológico Los Andes y Editor en Jefe de la revista electrónica **"Código Científico Revista de Investigación" (ISSN 2806-5697)**, alojada en:

- http://revistacodigocientifico.itslosandes.net

CERTIFICA QUE: El artículo **"Evidencia cientifica sobre el manejor nutricional en adultos mayores encamados"** presentado por los autores/as **Jemima Elizabeth Morejon Villarroel; Mishelts Vanessa Guevara Villacis**, se encuentra aceptado para ser publicado en Vol. 5 – Núm. E3 (2024), el mismo que será publicado en el mes de abril del presente año.

La parte interesada puede hacer uso de este documento como crea conveniente.

Santo Domingo, abril 20 del 2024

Cordialmente;

Ing. José Luis Vera, MSc.
Editor en Jefe
COCIRI

DEDICATORIA

En el transcurso de mi vida he soñado varios escenarios para mi futuro, sinceramente nunca pensé convertirme en la persona que soy ahora y mucho menos ser nutricionista, cuando escogí esta carrera solo pensé que gran desafío para todos mis traumas, y me dije a mi mismo ¿Qué tan difícil puede ser?, y ¡Vaya que si fue difícil! pero me demostró que la nutrición es una carrera que te enseña a hacer actos de amor que cambian desde el interior hasta afuera del ser humano, y que mediante el conocimiento que se adquiere se puede cambiar muchas vidas, por eso quiero dedicar este trabajo a Dios y a mis padres pero también a mi yo del pasado porque pude demostrarles que soy capas de amar al prójimo tanto como me amo a mi, e interesarme por su bienestar y su salud logrando así ver el panorama completo y desde la empatía establecer estrategias para iniciar con el cambio. Nada de este logro hubiese sucedido sin la participación de todos mis docentes, especialmente a la Dra Irlanda Chávez y al Nd. William Galarza que con pasión, y con la necesidad de formar profesionales que logren el verdadero objetivo de esta carrera que es la prevención y promoción de la salud han puesto su empeño y dedicación en educarnos, motivarnos, compartir y contagiar el mismo sentimiento dejándonos su legado grabado en el corazón como Nutricionistas.

AGRADECIMIENTO

Mediante este proceso, he contado con la presencia de Dios en todo momento, haciéndome saber que su bondad, amor y fidelidad está conmigo, dándome la seguridad que si estoy con él no importa las adversidades, por eso quiero agradecerle por darme a los padres que tengo los cuales con su sabiduría y amor me motivan todos los días a esforzarme más para poder hacerles sentir orgullosos y devolverles de alguna manera todo lo que han hecho por mí. Así mismo quiero agradecer a mi novio el cual ha estado en cada paso de este proceso, siendo testigo y al mismo tiempo el primer admirador de todos mis éxitos por mas pequeños que sean, motivándome diariamente y recordándome que soy capaz de mucho más, gracias por creer en mi en los momentos que ni yo lo hacía.

Obviamente agradecer a mis amigos, encontrados en el camino de esta aventura que con sus personalidades tan distintas entre cada uno de ellos se convirtieron en mis compañeros de miles de aventuras vividas que involucraron muchas risas, llantos, enojos, éxitos, derrotas, ilusiones, desilusiones y muchísimas anécdotas jamás contadas que hicieron que este año de internado sea una etapa tan bonita y difícil de olvidar.

Finalmente quiero agradecer a todos los miembros de mi familia que me acompañaron con sus oraciones, las cuales las valoro mucho por que entiendo que mediante esa herramienta poderosa pude ser fuerte para atravesar y superar muchas pruebas.

Morejon Villarroel, Jemima Elizabeth

EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE EL MANEJO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR ENCAMADO

SCIENTIFIC EVIDENCE ON THE NUTRITIONAL MANAGEMENT OF THE BEDRIDDEN ELDERLY

MOREJON VILLARROEL JEMIMA

ELIZABETH

jmorejon4307@uta.edu.ec

RESUMEN

El envejecimiento es una realidad global, con un aumento bastante relevante en la cantidad de adultos mayores. A medida que envejecemos, también crece la prevalencia de enfermedades crónicas y discapacidades que requieren cuidados prolongados. Los adultos mayores encamados son especialmente vulnerables y enfrentan desafíos debido a su falta de movilidad y dependencia en las actividades diarias.

Este estudio se centra en el cuidado de esta población, abordando la prevención de complicaciones, como perdida de la movilidad y la mejora de la calidad de vida mediante enfoques novedosos y basados en evidencia. Es importante destacar que, al adaptar la textura de los alimentos para que sean tolerables, se debe mantener la calidad nutricional y el buen aspecto para preservar el apetito. La transformación de los alimentos no debe comprometer su valor nutricional, ya que esto podría entorpecer el objetivo de mejorar la calidad de vida. Las complicaciones más comunes pueden ser la presencia de sarcopenia en adultos mayores. En resumen, apoyar en la mejoría de la salud física del adulto mayor encamado requiere un enfoque multidisciplinario. Diferentes profesionales deben abordar los cambios físicos y fisiológicos que influyen en el desencadenamiento de enfermedades. El tratamiento nutricional es verdaderamente importante para mantener la salud física y mental, prevenir enfermedades crónicas y promover la independencia. La atención nutricional debe considerar factores como la disfagia, costumbres, estado socioeconómico y anemia. En última instancia, una nutrición equilibrada y adaptada a las necesidades de este grupo etario es esencial para una vida óptima y digna durante el envejecimiento

PALABRAS CLAVES: ADULTO MAYOR, DISFAGIA, DESNUTRICIÓN, TRATAMIENTO, NUTRICIÓN

ABSTRACT

Population aging is a global reality, with a significant increase in the number of older individuals. As we age, the prevalence of chronic diseases and disabilities requiring long-term care also grows. Bedridden older adults are particularly vulnerable and face challenges due to their limited mobility and dependence on daily activities.This study focuses on caring for this population, addressing complication prevention, mobility promotion, and quality of life enhancement through novel and evidence-based approaches. It's essential to note that when adapting food texture to enhance tolerance, we must maintain nutritional quality and appealing appearance to preserve appetite. Transforming food should not compromise its nutritional value, as this could further deteriorate the health of older adults.The most common complications may include the presence of sarcopenia in older adults. In summary, improving the quality of life for bedridden older adults requires a multidisciplinary approach. Different professionals must address the physical and physiological changes that influence disease onset. Nutritional treatment is crucial for maintaining physical and mental health, preventing chronic diseases, and promoting independence. Nutritional care should consider factors such as dysphagia, customs, socioeconomic status, and anemia. Ultimately, balanced nutrition tailored to the needs of older adults is essential for optimal and dignified aging.

KEY WORDS: ELDERLY, DYSPHAGIA, MALNUTRITION, TREATMENT, NUTRITION.

INTRODUCCIÓN

El fenómeno de la ancianidad de las personas es una realidad en todo el mundo, con un incremento notable en la cantidad de personas mayores en todas partes del mundo. Con el avance de la edad, también se evidencia un incremento en la periodicidad de enfermedades crónicas y discapacidades que requieren cuidados prolongados. Dentro de este grupo etario, existe un porcentaje que están postrados en cama constituyen una población particularmente vulnerable que necesita una atención específica y adecuada. El cuidado de estas personas presenta desafíos particulares debido a su falta de movilidad y su mayor dependencia de la ayuda para llevar a cabo actividades cotidianas. Es común que enfrenten algunas complicaciones en su salud, como úlceras por presión, depleción de masa muscular, dificultades respiratorias y alteraciones emocionales, entre otros. (Barahona , Espín , Velásquez y Pozo , 2021)

El propósito de este estudio de literatura es reunir y examinar la evidencia científica disponible sobre el cuidado de los adultos mayores encamados. Se abordarán temas importantes relacionados con la prevención de complicaciones, perdida de la movilidad, entre otras. Así como métodos para crear un entorno seguro y cómodo. Además, se analizarán intervenciones y enfoques novedosos en el cuidado de los ancianos postrados en cama, que incluyen tecnologías de asistencia, programas de rehabilitación y terapias complementarias. Además, se tomarán en cuenta los aspectos emocionales y sociales relacionados con el cuidado, tanto para los ancianos como para sus cuidadores, destacando la importancia de un enfoque completo y centrado en el individuo. Esta revisión de la literatura tiene como objetivo proporcionar una visión actualizada de las prácticas ideales y los enfoques respaldados por evidencia para el cuidado de los adultos mayores que están postrados en cama. Esto puede servir como punto de partida para desarrollar estrategias de atención más eficaces, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de esta creciente y vulnerable población

Esto se debe al aumento en la expectativa de vida y la disminución de las tasas de natalidad, lo que resulta en un mayor número de personas mayores en relación con la población más joven. Este cambio en la demografía es resultado de varios factores, como los progresos en la atención médica, mejoras en las condiciones de vida, la disminución de la mortalidad infantil y la accesibilidad a una alimentación adecuada (Hernandez Piñero, Menendez Villa, y Cardosa Samon, 2021)

Estos factores han contribuido a que las personas vivan más tiempo, resultando en un envejecimiento de la población. Este proceso presenta tanto desafíos como oportunidades. Por un lado, el aumento de la población mayor puede generar presión sobre los sistemas de salud, seguridad social y recursos económicos. Además, pueden surgir desafíos relacionados con el bienestar de los adultos mayores, como el manejo de enfermedades crónicas, la pérdida de capacidad funcional y el aislamiento social. (Ministerio de inclusion economica y social (MIES), 2020)

Por otro lado, el envejecimiento de la población también presenta posibilidades para aprovechar la experiencia y sabiduría de los adultos mayores, facilitando su integración en la sociedad y fomentando su bienestar. Asimismo, puede generar una demanda de servicios y productos específicos adaptados a las necesidades de este grupo demográfico, lo que podría fomentar el desarrollo económico y la creación de puestos de trabajo. Es fundamental abordar el l proceso de envejecimiento de la población visto desde un punto de vista amplio, que incluya políticas y programas destinados a fomentar un envejecimiento saludable, activo y participativo. Esto implica proporcionar atención médica y social adecuada, garantizar la igualdad de oportunidades e incentivar la inclusión de este grupo etario dentro de la sociedad. (Ramos, Leiton Espinoza, y Alonso, 2021)

A lo largo del proceso de envejecimiento, las personas experimentan cambios fisiológicos, emocionales, físicos y sociales. En muchos casos, los adultos mayores se vuelven dependientes de otros debido a estos cambios, lo que lleva a que profesionales de la salud se especialicen y se preparen para ofrecer un servicio y atención de alta

calidad con la intención de mejorar el bienestar de los adultos mayores. Cuando el estado fisiológico de un adulto mayor lo lleva a pasar la mayoría del tiempo postrado en cama, pueden surgir diversas patologías que requieren un tratamiento médico y nutricional específico para cada una. (Del Guardia Guitierres y Ruvalcaba Ledezma, 2020)

La prolongada falta de movimiento puede ocasionar problemas de salud como úlceras por presión, debilidad muscular, rigidez en las articulaciones, pérdida de densidad ósea y contracturas. Para evitar estas complicaciones, es crucial proporcionar un cuidado adecuado a los adultos mayores que pasan mucho tiempo en cama, lo cual implica la realización de ejercicios de movilización, cambios posturales regulares y la utilización de dispositivos de asistencia. La presión y agotamiento emocional por el que pasan los adultos mayores afecta su bienestar emocional, ya que el aislamiento y la dependencia asociados con estar postrados pueden impactar negativamente en su salud mental. Es esencial ofrecerles compañía, apoyo emocional y actividades que estimulen su mente para prevenir la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo. (Villarreal Angeles, Jimenez Moncada y Hall Lopez, 2021)

El cuidado del adulto mayor que se encuentra postrado en cama implica no solo brindar atención directa a la persona en cuestión, sino también ofrecer apoyo a los familiares y cuidadores. Suministrarles información, educación y recursos adecuados puede ayudarles a gestionar el cuidado de forma eficiente y prevenir el agotamiento físico y emocional. (Villarreal Angeles, Jimenez Moncada y Hall Lopez, 2021)

Materiales y métodos

El presente trabajo responde a un enfoque de investigación cualitativo, ya que recoge una revisión de la literatura de forma estructurada. De este modo, se busca conocer el proceso fisiológico que cursan los adultos mayores encamados con el fin de conocer su necesidad y cómo los profesionales de nutricionista puede colaborar con mejorar la calidad de vida y bienestar de los adultos mayores (encamados) mediante el servicio, atención y apoyo nutricional más adecuado.

Se utilizaron las directrices de la declaratoria PRISMA, actualizadas en el año 2020. El protocolo de revisión fue diseñado para conocer los cuidados nutricionales en adultos mayores encamados. Se describen los parámetros considerados en este protocolo, utilizando fuentes de información seguras como Google Académico, Mendeley, revistas como Scielo, Elsevier y ONG como OMS y OPS. También se aplicaron estrategias de búsqueda, como la búsqueda electrónica sobre las fuentes de información seleccionadas.

Se utilizaron términos de búsqueda tanto en español como en inglés y portugués. Las combinaciones utilizadas fueron las siguientes: “Adultos mayores” AND “nutrición” AND “Salud”, “Old men” AND “Nutrition” AND “Healty”, “Complicaciones de los adultos mayores” AND “Alimentación” AND “Seguridad alimentaria”, “Complications in the elderly” AND “feeding” AND “food safety”. Se establecieron criterios de inclusión y de exclusión.

Selección de artículos

La primera búsqueda reveló un total de 114 documentos, abarcando publicaciones desde el año 2016 a 2023. Se excluyeron 68 estudios duplicados y aquellos con términos que podrían ser confundidos con áreas de conocimiento distintas, posterior calificaron 42 artículos idóneos y se excluyen 29 de estos estudios ya que se centraban en adultos mayores con otras patologías, pero no tenían en cuenta el estado de encamado y las fuentes no tenían contenido confiables, finalmente se seleccionaron 25 estudios y artículos y de estos se eliminaron 10 ya que no aportaban mayor significancia a nuestra investigación, finalmente quedando 15 artículos que proporcionan información relevante y valiosa para nuestra investigación y contribuirán significativamente a nuestros hallazgos y análisis.

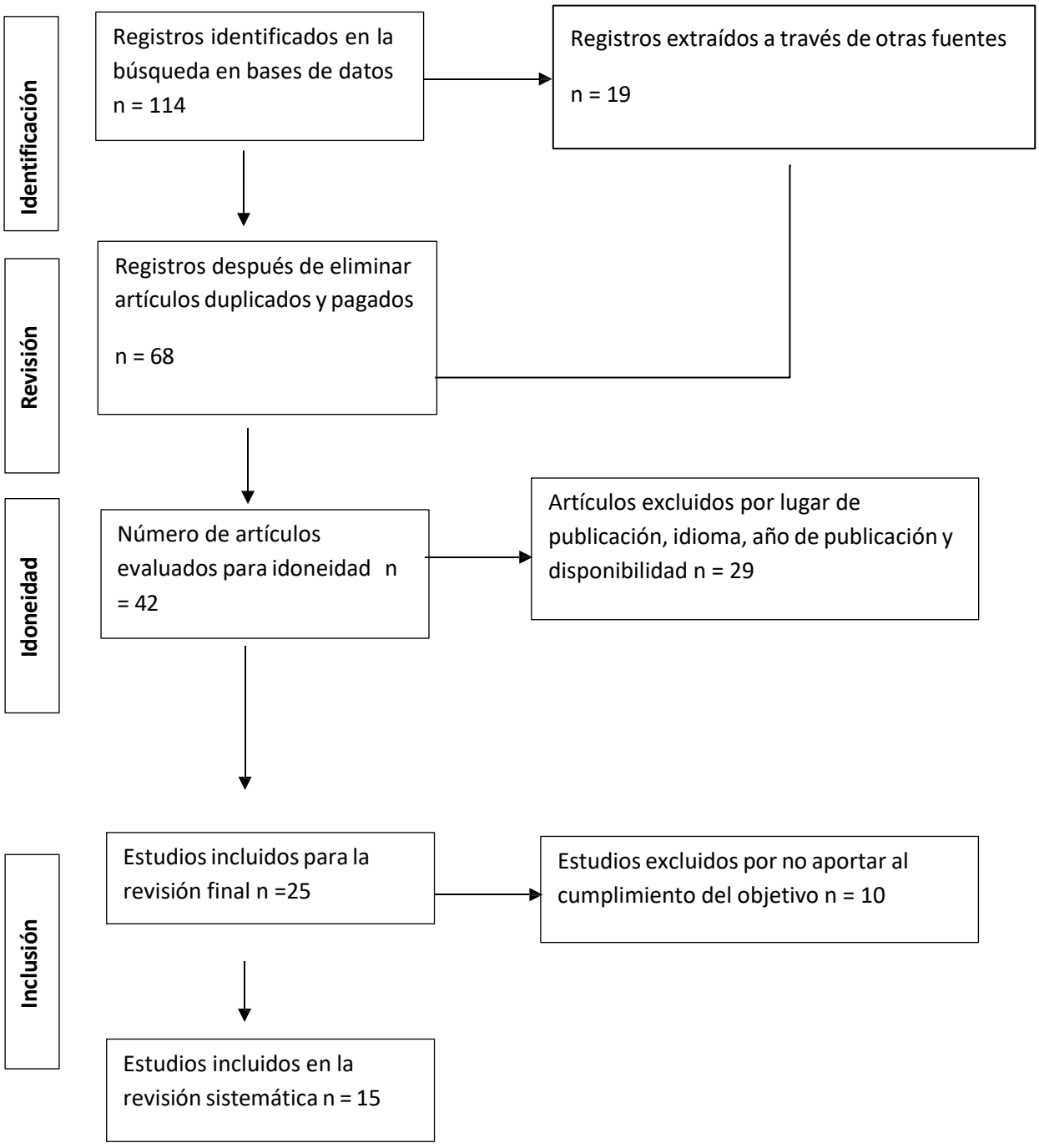


Figura 1. Flujo de la selección de la investigación según la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta- Analysis) del año 2020)

Resultados y discusión

Las principales características de la investigación se muestran en la siguiente tabla. Se identifica el año, la estrategia según el ámbito nutricional, los resultados del estudio y se proporciona un comentario desde la perspectiva nutricional.

Tabla 1: Principales contribuciones y diferencias de los artículos.

Título del Articulo	***Autor y año***	***Intervención en el ámbito nutricional***	***Resultados***	***Desde la perspectiva nutricional***
"Abordaje de la disfagia orofaríngea en ancianos y niños con afectaciones neurológicas severas mediante un plan dietético-nutricional basado en la triple adaptación de la dieta mediterránea" (Costa Izurdiaga, 2022)	Costa Izurdiaga Alicia, 2022	Aplicación de una estrategia denominada "Triple adaptación de la dieta mediterránea" se basa en modificación de los alimentos por textura, viscosidad y palatibidad	Se observa una alta incidencia de disfagia orofaríngea (100%), problemas de salud bucal (83.9%), así como desnutrición crónica y aguda (89.3% y 21.4% respectivamente), junto con deshidratación intracelular (70%). Estas condiciones aumentan el riesgo de infecciones respiratorias frecuentes y afectan al crecimiento y desarrollo (Costa Izurdiaga, 2022)	La aplicación de estrategias para modificar la textura de los alimentos puede ser eficaz para lograr cubrir el requerimiento calórica en un paciente con DO, sin embargo, hay que tomar en cuenta otras características como es el aspecto, el sabor, el mantenimiento de la calidad nutricional al momento de transformar cada alimento, para mantener el apetito del paciente.
"Relación entre nutrición y fragilidad: Efectos de la ingesta proteica, suplementos nutricionales, vitamina D y ejercicio en el metabolismo muscular de los ancianos" (Vidaurreta Fernandez & Montero Labajo, 2023)	Igancio Fernández Vidaurreta Laura Labajo Montero, 2023	Estudios epidemiológicos y ensayos clínicos realizados en personas mayores de 65 años.	El tratamiento nutricional, una dieta rica en proteínas, la corrección de los déficits de micronutrientes, como la vitamina D, y la actividad física constituyen aspectos fundamentales del tratamiento multidisciplinar propio de la medicina geriátrica. (Vidaurreta Fernandez y Montero Labajo, 2023)	Para poder mantener una ingesta equilibrada y nutricionalmente adecuada, es importante conocer acerca de cada componente de los alimentos, sobre todo su función principal. Categorizándolos por macronutrientes y las porciones que estos deben conforman en nuestro plato.
"Abordaje de la desnutrición En el paciente anciano con secreción Autónoma de cortisol" (de Luis Roman, 2022)	Emilia Gómez Hoyos, Juan José López Gómez y Daniel de Luis Román, 2022	detalla la evaluación nutricional realizada y el diagnóstico de la sarcopenia, así como el papel de la modificación de la dieta oral y el uso de una fórmula de nutrición	El paciente presenta un deterioro significativo del estado nutricional, evidenciado a través del test de valoración global subjetiva La fórmula hipercalórica hiperproteica especifica de diabetes utilizada en el caso expuesto, junto a la modificación de la dieta oral y el ejercicio físico, influyó en la mejoría del estado nutricional, en la capacidad	Los adultos mayores en su etapa de vida, sufren muchos cambios tanto físicos como emocionales, psicológicos, sociales y económicos por lo que tienden a entrar en un estado de estrés elevado y como consecuencia dejan de comer, o simplemente

		enteral oral hipercalórica e hiperproteica	funcional del paciente y optimizó el control metabólico del paciente. (de Luis Roman, 2022)	sus condiciones de salud no les permiten alimentarse de una manera común.
"Riesgo nutricional y consumo de alimentos en adultos mayores internados en el Hogar de Ancianos Sagrada Familia del Municipio de Oruro los meses de junio-julio de 2019" (Magne Taquichiri, 2023)	Gabriela Magne Taquichiri, 2023	Se empleó el enfoque directo para recabar información sobre la evaluación de los adultos mayores, utilizando la técnica de la entrevista y una encuesta como instrumento para la recopilación de datos.	En este estudio, se observó que el 23% de los adultos mayores de sexo masculino tienen bajo peso, mientras que el porcentaje es ligeramente menor, un 19.7%, en el sexo femenino. Además, se encontró que el 9.8% de las mujeres tienen obesidad. A diferencia de otro estudio realizado en Ecuador, donde se encontró que el 22% tenía un estado nutricional normal y el 14% presentaba malnutrición por déficit, los hallazgos de nuestro estudio son distintos.. (Magne Taquichiri, 2023)	El bajo peso y desnutrición en los adultos mayores están relacionados con el deterioro corporal impidiendo la masticación y deglución de alimentos fundamentales como son las proteínas las cuales cumplen una función estructural y formador lo que ayuda en minimizar las consecuencias de la perdida de fuerza, musculo y mas perdidas de funcionalidad.
"Estado nutricional y factores relacionados con la desnutrición en una residencia de ancianos" (Iglesias, Bermejo, Vivas, Leon, & Villacieros, 2020)	Iglesias, Lourdes, Bermejo, José Carlos, Vivas, Ángela, León, Roberto, y Villacieros, Marta. 2020	Se llevó a cabo un estudio observacional descriptivo transversal que involucró a una muestra de 113 individuos. Se analizaron variables que incluían la composición corporal del residente, el estado de deterioro cognitivo y nutricional, así como el tipo de desnutrición y la alimentación (como el tipo de dieta, tratamiento nutricional, presencia de disfagia, anorexia y grado de dependencia en la alimentación). Se realizaron comparaciones de medias utilizando la prueba de la t de Student	Se detectó un riesgo de desnutrición en el 31% de los participantes (n = 35), entre los cuales el 22% (n = 25) mostraba desnutrición según el criterio de Gasull. Además, el 92% (104 personas) del grupo de estudio presentaba algún síntoma o condición patológica, mientras que solo 18 personas (15.9%) no mostraban deterioro cognitivo. La mayoría, un 65.5% (74 personas), seguían una dieta basal o para diabéticos, y un 35.4% (48 personas) necesitaban asistencia para comer. Se observó que el deterioro cognitivo moderado a grave y las dietas terapéuticas estaban asociadas con una mayor incidencia de desnutrición según el criterio de Gasull. (Iglesias, Bermejo, Vivas, Leon, y Villacieros, 2020)	El deterioro cognitivo en los ancianos puede ocasionar problemas para una alimentación adecuada para personas en esta etapa de vida, sin embargo es importante el uso de técnicas de preparación de los alimentos, realizar platos con un aspecto agradable para ayudar en el incremento del apetito, es muy importante el apoyo familiar para el momento de la comida, a pesar del aporte de cuidadores especializados, los adultos mayores se sientes mas cómodos con sus conocidos.

		y se evaluaron las proporciones mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson.		
"Requerimientos y valoración nutricional del paciente anciano. Alimentación y suplementos" (Perez Caballero, Lopez Luna, Geo Artigas, & Sanches Castañosa, 2023)	Irene Pérez-Caballero Abad. Paloma Luna López. Beatriz Gea Artigas. Ana Isabel Lobera Moreno. Isabel Sanchez Castañosa. 2023		Es importante llevar un control de estado nutricional de los ancianos, mediate un cribaje y valoración adecuado para determinar aquellos puntos débiles y actuar sobre ellos con medidas dietéticas determinadas. (Perez Caballero, Lopez Luna, Geo Artigas, & Sanches Castañosa, 2023)	La desnutrición es una condición que se puede prevenir y revertir. Por lo que este articulo ha mencionado algunas herramientas, como la literatura científica, utensilios, suplementos y espesantes, que permiten abordar esta situación y reducir su riesgo. Al involucrar a las personas en su propio proceso de nutrición y alimentación, se fomenta y refuerza positivamente la continuación de una alimentación adecuada. Es fundamental recordar que la nutrición de los ancianos es igual de importante que la del resto de la población. Debemos considerar sus preferencias y adaptarlas a sus necesidades y capacidades específicas.
"Cuidados de un adulto mayor que ayudan a mejorar sus condiciones de vida dentro de un centro gerontológico". (Acosta Rosero, Bustos Villarreal, & Jimenez Jimenez, 2023)	Johana Valentina Acosta Rosero Mónica Alexandra Bustos Villarreal Mayra Jeaneth Jiménez Jiménez	Se aplico una encuesta en un centro gerontológico sobre los cuidados y atención que reciben los adultos mayores y se relacionó con su calidad de vida	Resulta preocupante que un cuarto de los encuestados, es decir, el 25%, haya indicado que el personal del centro no muestra interés en mantener las instalaciones limpias. Es esencial proporcionar atención oportuna a las necesidades personales de los adultos mayores; sin embargo, el 38% de los encuestados señala que estas necesidades no se satisfacen adecuadamente. La falta de capacitación del personal de enfermería para el cuidado de los adultos	Conforme avanzamos en edad, nos enfrentamos a diversos retos, tanto físicos como emocionales y sociales. Es crucial comprender la importancia de ofrecer apoyo emocional a las personas mayores para promover su bienestar y mejorar su calidad de vida. Entre estos desafíos se encuentra lo que se denomina "muerte social", que abarca el aislamiento, la soledad y la pérdida de independencia que con

mayores es una preocupación importante, ya que el 56% de la población encuestada lo menciona. Por otro lado, es positivo notar que todos los trabajadores encuestados informan que se lleva a cabo una evaluación semanal de la salud de los adultos mayores para detectar posibles enfermedades.

Sin embargo, la falta de apoyo en el proceso de recuperación de los adultos mayores es motivo de preocupación, ya que más del 56% del personal encuestado no brinda este apoyo. En conclusión, es crucial abordar estos aspectos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y garantizar su bienestar. (Acosta Rosero, Bustos Villarreal, y Jimenez Jimenez, 2023)

frecuencia experimentan los ancianos. La reducción de las redes sociales y las conexiones comunitarias puede generar sentimientos de aislamiento y desconexión. Para mitigar este impacto, es necesario fomentar la participación social, promover la interacción con otros y brindar apoyo emocional.

En cuanto a la relación entre la personalidad y el envejecimiento, si bien la personalidad tiende a ser estable a lo largo de la vida, una actitud positiva ejerce una influencia significativa en el bienestar subjetivo de las personas mayores. Una mentalidad optimista y la capacidad de resiliencia emocional contribuyen a una mayor satisfacción y calidad de vida en esta etapa.

Es importante destacar que el envejecimiento no debe significar la ruptura total con la vida anterior de la persona. Mantener relaciones comunitarias significativas proporciona un sentido de continuidad y apoyo. En resumen, brindar apoyo emocional y considerar estos aspectos es esencial para enriquecer la experiencia del proceso de envejecimiento.

"Generalidades de la obesidad sarcopénica en adultos mayores" (Guadamuz Hernández & Suárez Brenes, 2020)	Sylvia Helen Guadamuz Hernández Gabriel Suárez Brenes, 2020	Mediante un articulo pretende informar acerca de las generalidades de la obesidad sarcopenica en ancianos, así mismo menciona ciertos parámetros para diagnosticar.	En resumen, el artículo señala que el proceso natural del envejecimiento afecta a todos los individuos en condiciones normales. Se espera un aumento en la población de adultos mayores tanto en el futuro cercano como en el lejano, debido a los avances médicos que han incrementado la expectativa de vida. Esto ha llevado a un aumento en el número de adultos mayores. Además, los cambios en los estilos de vida presentan nuevos desafíos médicos, incluyendo la obesidad sarcopénica. Abordar esta condición conlleva múltiples beneficios, todos dirigidos a mejorar la calidad de vida de los pacientes. Por lo tanto, es esencial mantenerse actualizado en este tema, especialmente en la población adulta mayor que a menudo enfrenta dificultades en el control de peso. Los médicos deben tener en cuenta que existen opciones farmacológicas y quirúrgicas que pueden ayudar a los adultos mayores a alcanzar metas más adecuadas, teniendo siempre en cuenta la polifarmacia y las comorbilidades propias de este grupo de edad. (Guadamuz Hernández y Suárez Brenes, 2020)	El exceso de peso y la obesidad, que se definen como un exceso de grasa corporal, constituyen un problema global en constante aumento debido al desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético. En el caso de los adultos mayores, es frecuente encontrar una variante conocida como obesidad sarcopénica, la cual se caracteriza no solo por un aumento en la grasa corporal, sino también por una reducción en la masa muscular. Las complicaciones asociadas con la obesidad en esta población incluyen diversas enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes, osteoartritis y una disminución general en la calidad de vida. Por consiguiente, es crucial abordar este problema de manera integral, lo que implica incluir intervenciones nutricionales y actividad física, y considerar, si es necesario, opciones farmacológicas o quirúrgicas.
"Comparación de ecuaciones para estimar la masa corporal y la estatura en pacientes encamados del	Ariadna Sanjuan Méndez, 2024	Validación de ecuaciones para predecir estos datos y de esta forma obtener información más certera, las cuales requieren de la medición de algunos segmentos corporales (perímetros, longitudes y/o pliegues cutáneos),	El 64.6% de los pacientes eran mujeres. La edad promedio fue de 38 años con una desviación estándar de 12.8 años. La masa corporal promedio fue de 71.1 kg con una desviación estándar de 12.9 kg, y la estatura promedio fue de 161.3 cm con una desviación estándar de 9.1 cm. En términos de correlación y diferencia, la ecuación de Martin y Hernández mostró mejores resultados que las	Es importante tener en cuenta que la selección de pacientes evaluados durante el estudio se realizó considerando la obtención de datos reales mientras estaban de pie. Por lo tanto, estos pacientes experimentaban un estrés leve a moderado debido a su enfermedad. En consecuencia, los resultados de este estudio no pueden

Hospital General de Querétaro" (Méndez, 2024)		los cuales han demostrado que tienen una relación con la MC y estatura real	otras ecuaciones evaluadas para la masa corporal. Sin embargo, para la estimación de la estatura, las ecuaciones de Hernández y colaboradores presentaron una menor diferencia. Además, en el sexo femenino, la ecuación de Cereda y colaboradores mostró una menor diferencia y una mejor correlación. Es importante destacar que medir la masa corporal y la estatura real en pacientes graves puede ser complicado debido a la condición de los individuos, por lo que las ecuaciones de predicción deben basarse en datos de segmentos corporales fáciles de medir. (Méndez, 2024)	aplicarse directamente a condiciones como el edema o alteraciones clínicas que podrían afectar los segmentos corporales. Además, dado que las mediciones se realizaron con los pacientes de pie, podría haber alguna variación en comparación con pacientes que están acostados.

En el análisis de los artículos se puede identificar según (Costa, 2022) sobre el abordaje de la disfagia orofaríngea en niños y en ancianos en donde aplico la estrategia de la triple adaptación de la dieta mediterránea la cual basa en la modificación de la textura y viscosidad de los alimentos en que la se evidencio un 100% de prevalencia de dicha disfagia lo que genera un 89.3% de desnutrición crónica, 21.4% de desnutrición aguda y 70% de deshidratación en estos grupos etarios lo que conduce a empeorar la calidad de vida de los adultos mayores, sin embargo es importante tomar en cuenta que al momento de transformar el alimento a una textura tolerada según corresponda cada caso, es indispensable mantener la calidad nutricional, buen aspecto para el mantenimiento del apetito.

Así mismo (Fernández, I. y Labajo, L., 2023) menciono en su artículo una de las etapas dentro del proceso de envejecimiento, llamada "Relación entre nutrición y fragilidad" en la que interviene el aporte proteico, suplementos nutricionales, vitamina D y actividad física que intervengan una mejoría en el metabolismo muscular de los ancianos, se basó en una revisión bibliográfica de algunos estudios epidemiológicos y ensayos clínicos que fueron aplicados en este grupo etario, en la que se concluyó la importancia de la función de las proteínas mediante el proceso de decaimiento del musculo el cual es un problema muy común durante el envejecimiento, así mismo el resto de macronutrientes ya que disminuye la pérdida de masa muscular y mantenimiento de la masa grasa en la composición del peso de la persona, evitando el estado de fragilidad mediante su correcta ingesta proteica la cual puede ser cubierta mediante suplementos alimentarios que cumplan con las necesidades independientemente de cada caso.

Por otro lado (Gómez, E. López, J. y Román, D., 2022) menciono en su artículo sobre "El abordaje de la desnutrición en el paciente anciano con secreción autónoma de cortisol" en el cual detalla la evaluación nutricional realizada y la presencia de sarcopenia en relación con la dieta por vía oral y suplementos nutricionales, poniendo como ejemplo el caso del paciente x con un deterioro agravado del estado nutricional y antecedentes patológicos personales de diabetes mellitus tipo 2, el cual fue evidenciado por un test de valoración global subjetiva, y con la prescripción dieto terapéutica de Dieta hiperproteica

con modificación de textura más soporte nutricional con una formula hipercalórica e hiperproteica específica para un paciente con diabetes, evidenciando una mejoría del estado nutricional del anciano mediante el control y monitoreo, sin embargo es importante mencionar el cuidado del apetito y la tolerancia hacia los alimentos por parte del anciano ya que encierra una problemática muy común en este grupo etario.

(Taquichiri, G., 2023) también abordó En su investigación, se analiza el riesgo nutricional y los hábitos alimenticios de los adultos mayores residentes en el Hogar de Ancianos Sagrada Familia, ubicado en el municipio de Oruro. En su investigación, utilizó el método directo para recopilar información sobre la valoración de los adultos mayores. Esto incluyó la aplicación de la técnica de entrevista y la recolección de datos a través de una encuesta. Los resultados revelaron que el 23% de los adultos mayores de sexo masculino presentaba bajo peso, 19,7% de las mujeres también tenía bajo peso, 9,8% de las mujeres sufría de obesidad. Curiosamente, en un estudio realizado en Ecuador, se encontraron datos diferentes. Allí, se identificó que el 22% tenía un estado nutricional normal, mientras que el 14% presentaba malnutrición por déficit. No se encontró malnutrición por exceso de obesidad en los varones. En resumen, el bajo peso y la desnutrición en los adultos mayores están relacionados con el deterioro corporal, lo que afecta la masticación y la deglución de alimentos esenciales, como las proteínas las cuales desempeñan una función estructural y formativa, ayudando a minimizar las consecuencias de la pérdida de fuerza muscular y funcionalidad. En el artículo de Iglesias,

(Bermejo, L., Vivas, L., León, A., y Villacieros, M., 2020), aborda la problemática de la desnutrición en adultos mayores que residen en una residencia de ancianos. El estudio, de naturaleza observacional, incluyó a 113 personas y examinó diversas variables, como la composición corporal, el deterioro cognitivo, el estado nutricional, los tipos de desnutrición y los aspectos relacionados con la alimentación (como el tipo de dieta, el tratamiento nutricional, la disfagia, la anorexia y la dependencia en la alimentación). Los resultados revelaron un riesgo del 31% de desnutrición, y el 22% de los participantes presentaba desnutrición según los criterios de Gasull. Además, se observó que el 92% (104) de los participantes del estudio presentaban síntomas o patologías,

mientras que solo 18 personas (15.9%) no padecían deterioro cognitivo. La mayoría de los participantes seguía una dieta basal/diabética (65.5%), y un 35.4% necesitaba asistencia para comer. Se concluyó que el deterioro cognitivo en los ancianos puede afectar la alimentación adecuada, y se destacó la importancia de utilizar técnicas de preparación de alimentos y presentar platos visualmente atractivos para estimular el apetito. Además, el apoyo familiar durante las comidas resulta fundamental, ya que los adultos mayores se sienten más cómodos con personas conocidas, a pesar de la presencia de cuidadores especializados.

Por su puesto que es indispensable conocer los requerimientos de energía para este grupo etario para lo cual el artículo de Pérez, I., et al. (2023) en donde abarca el tema de "Requerimientos y valoración nutricional del paciente anciano. Alimentación y suplementos" en el que menciona la importancia del control del estado nutricional de los ancianos y la correcta aplicación de un cribaje nutricional el cual nos ayudara a conocer el riesgo de desnutrición, conjuntamente con la evaluación completa de su composición corporal abordando enfoque antropométrico, bioquímico, clínico y dietético para poder realizar el cálculo especifico de la energía que necesita según su peso, talla, edad, sexo, factor de estrés por prestancia de alguna alteración patológica o por grado de desnutrición que este presentando el paciente.

Por lo que podemos decir que La desnutrición es una condición que se puede prevenir y revertir. Por lo tanto, este artículo ha mencionado algunas herramientas, como la literatura científica, utensilios, suplementos y espesantes, que permiten abordar esta situación y reducir su riesgo. Al involucrar a las personas en su propio proceso de nutrición y alimentación, se fomenta y refuerza positivamente la continuación de una alimentación adecuada. Es fundamental recordar que la nutrición de los ancianos es igual de importante que la del resto de la población. Debemos considerar sus preferencias y adaptarlas a sus necesidades y capacidades específicas.

Acosta, J., et al. (2023) mencionaron en su artículo sobre "Cuidados de un adulto mayor que ayudan a mejorar sus condiciones de vida dentro de un centro gerontológico" que se aplicó una encuesta en un centro gerontológico

sobre los cuidados y atención que reciben los adultos mayores con su relación con la mejora de su calidad de vida, se puso analizar ciertos enfoque como es la importancia de mantener un ambiente saludable es decir, limpio y agradable sin embargo los resultados de la encuesta arrojo que el 25% de los encuestados menciono que el personal de dicho centro no realizaba actividades de limpieza o se preocupaba por mantener el área limpia, otro punto importante de mantener es la atención oportuna a las necesidades personales de los adultos mayores, no obstante el 38% de la población dijo no estar satisfecha con la atención recibida, la capacitación del personal que realizara los cuidados generales también es indispensable pero el 56% de los encuestados indico que se carece de talleres de capacitación para el cuidado adecuado de los adultos mayores, la evaluación periódica de este grupo etario se realiza de manera satisfactoria ya que lo hacen semanalmente para poder identificar posibles enfermedades.

Sin embargo, el 56% de la población no brinda el apoyo al proceso de recuperación de los adultos mayores, es totalmente importante e influyente el correcto actuar de un grupo multidisciplinario para poder contribuir positivamente a la mejora de la calidad de vida de los ancianos, ya que dentro de este grupo existen necesidades totalmente diferentes, pero igual de importantes como es la intervención médica, de enfermería, nutricional y psicológica.

Después de analizar las diversas contribuciones de los autores, se propone una intervención nutricional específica para adultos mayores encamados con el fin de mejorar su estado nutricional, es fundamental, realizar evaluaciones individuales de las necesidades nutricionales específicas de cada paciente, considerando su estado de salud y preferencias alimentarias, posterior diseñar planes de alimentación personalizados que se adapten a sus condiciones médicas y establecer un sistema de supervisión y monitoreo regular para evaluar su ingesta alimentaria y estado nutricional, de la misma manera brindar la educación nutricional clara y comprensible para fomentar hábitos saludables enfocado a los cuidadores de los adultos mayores encamados, el conjunto de estas estrategias garantizarán el bienestar y calidad de vida de los adultos mayores encamados en el ámbito de la nutrición.

Tabla 2 : Intervención nutricional en adulto mayor encamado mediante las principales contribuciones halladas - Un Enfoque Integral de Cuidado *y Educación*

Estrategias para Mejorar el Estado Nutricional de Adultos Mayores Encamados	***Plan Integral de Cuidado Nutricional para Ancianos Encamados***
Realiza evaluaciones del estado nutricional periódicamente, mediante la realización de evaluaciones nutricionales integral, en donde se tome la ingesta calórica, macronutrientes y micronutrientes diaria, hidratación, composición corporal y la evaluación de las necesidades nutricionales específicas para cada tipo de condiciona.	Evaluaciones nutricionales iniciales y establecer objetivos de intervención claros para cada anciano encamado.
Proporcionar educación nutricional a los cuidadores sobre la importancia de una alimentación adecuada para los adultos mayores encamados, incluyendo la preparación de comidas, equilibradas y adaptadas a las necesidades nutricionales individuales.	Proporcionar sesiones educativas presenciales o virtuales para los cuidadores sobre temas nutricionales relevantes, adaptadas a sus necesidades y niveles de comprensión.
Desarrollar planes de alimentación personalizados para cada anciano encamado, teniendo en cuenta sus preferencias alimentarias, necesidades médicas y capacidad de ingesta.	Desarrollar materiales educativos y recursos visuales sobre prácticas nutricionales recomendadas para los ancianos encamados, que puedan ser utilizados como referencia y guía en el hogar.
Implementar seguimiento y monitoreo regular del estado nutricional de los ancianos encamados, incluyendo la evaluación periódica de su ingesta dietética, peso corporal, y síntomas de malnutrición.	Establecer un sistema de seguimiento y monitoreo regular del estado nutricional de los ancianos encamados, con la participación activa de los cuidadores y los profesionales de la salud.
Facilitar el acceso a alimentos nutritivos y adecuados para los ancianos encamados, incluyendo la asistencia en la compra de alimentos frescos y la organización de servicios de entrega de comestibles si es necesario.	Organizar sesiones de apoyo y grupos de discusión para los cuidadores, donde puedan compartir experiencias, recibir orientación y aprender estrategias de afrontamiento efectivas.
Brindar apoyo emocional y psicológico a los cuidadores, reconociendo la carga emocional y física que conlleva el cuidado de un anciano encamado, y proporcionando recursos y estrategias para manejar el estrés y la fatiga relacionados con el cuidado.	Establecer canales de comunicación abiertos y accesibles para que los cuidadores puedan solicitar ayuda y asesoramiento cuando sea necesario, ya sea a través de consultas telefónicas, correos electrónicos o visitas domiciliarias.

Fomentar la comunicación abierta y la colaboración entre los cuidadores, los ancianos encamados y los profesionales de la salud, para garantizar una atención integral y coordinada.	Evaluar periódicamente la efectividad de la intervención y realizar ajustes según sea necesario, en función de los cambios en el estado nutricional y las necesidades individuales de los ancianos encamados y sus cuidadores.

Tabla 3: Evaluación del adulto mayor con enfoque nutricional y dietético,

Cibaje nutricional el cual permitirá detectar a las personas que presenten riesgo de malnutrición tomando en cuenta varios factores

Cuestionario	Componentes
MNA Short Form (Mini nutritional assesment)	Reducción del consumo de calorias Depleción de peso IMC / Circunferencia pantorrilla Movilidad Enfermedad o distress psicológico agudo Problemas neuropsicológicos
MUST Malnutrición Universal screening tool	IMC Perdida de peso en los últimos 3 – 6 meses Sin ingesta previa en los últimos 5 días Enfermedad aguda
NRS Nutritional Rick Store	Desnutrición IMC, % perdida de peso, cambio en la ingesta Severidad de la enfermedad
Short Nutritional Assessmente	Perdida de peso involuntaria Perdida de apetito Nutrición por sonda/ suplementos orales

Fuente: Wanden, C. 2022. Evaluación nutricional en mayores. *Hospital a Domicilio*.

Conclusiones

Con el fin de apoyar en la mejoría la condición de vida del adulto mayor encamado, es fundamental adoptar múltiples enfoques que aborden de manera adecuada los diversos cambios físicos y fisiológicos que pueden influir en el desarrollo de enfermedades. Este proceso requiere la intervención de distintos profesionales de la salud. La importancia de aplicar un tratamiento nutricional adecuado en la mejora de la condición de vida del adulto mayor es innegable y vital. Una alimentación adecuada no solo contribuye a mantener la salud física y mental, sino que también ayuda a prevenir enfermedades crónicas y promover la independencia y autonomía en esta etapa de la vida.

Desde la prevención de la desnutrición hasta la promoción de hábitos alimenticios saludables, una atención nutricional adecuada debe tener en cuenta diversos factores, como la presencia de disfagia, las costumbres alimentarias, el estado socioeconómico y el estado anémico del paciente. Estos elementos pueden marcar la diferencia en la longevidad y el bienestar de los adultos mayores, una nutrición equilibrada y adaptada a las necesidades específicas de esta población es esencial para garantizar una calidad de vida óptima y digna durante la etapa del envejecimiento**.**

La detección temprana de riesgos nutricionales y la implementación de estrategias personalizadas pueden mejorar significativamente los resultados clínicos y la autonomía de los pacientes. Además, es fundamental considerar tanto la textura y viscosidad de los alimentos en el caso de la disfagia orofaríngea como la ingesta adecuada de proteínas y otros macronutrientes para prevenir la fragilidad durante el envejecimiento.

BIBLIOGRAFIA

Acosta Rosero, J. V., Bustos Villarreal, M. A. y Jimenez Jimenez, M. J. (2023). Cuidados de un adulto mayor que ayudan a mejorar sus condiciones de vida dentro de un centro gerontológico. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3847

Barahona, a., Espín , C., Velásquez , C., y Pozo , J. (2021). Estado Nutricional y factores de riesgo para enfermedad crónica no transmisible en ancianos de la población El Juncal, Ecuador. La U Investiga. https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/lauinvestiga/article/view/358

Costa Izurdiaga, A. (2022). Abordaje de la disfagia orofaríngea en ancianos y niños con afectaciones neurológicas severas mediante un plan dietético-nutricional basado en la triple adaptación de la dieta mediterránea. CORA TDX. https://ddd.uab.cat/record/265408

de Luis Roman, D. A. (2022). Abordaje De La Desnutrición En El Paciente Anciano Con Secreción Autónoma De Cortisol.

Del Guardia Guitierres , M. A. y Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Journal of Negative and No Positive Results. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529850X2020000100081&script=sci_arttext

Guadamuz Hernández, S. H. y Suárez Brenes, G. (2020). Generalidades de la obesidad sarcopénica en adultos mayores. Medicina Legal de Costa Rica. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152020000100114&script=sci_arttext

Hernandez Piñero, L., Menendez Villa, M. d. y Cardosa Samon, M. (2021). La Nutrición En El Adulto Mayor; Un Reto Social. cibamanz. https://cibamanz2021.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2021/paper/view/483

Iglesias, L., Bermejo, J. C., Vivas, A., Leon, R. y Villacieros, M. (2020). Estado nutricional y factores relacionados con la desnutrición en una residencia de ancianos. Gerokomos. https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v31n2/1134-928X-geroko-31-02-76.pdf

Magne Taquichiri, G. G. (2023). Riesgo nutricional y consumo de alimentos en adultos mayores internados en el Hogar de Ancianos Sagrada Familia del Municipio de Oruro los meses de junio-julio de 2019. https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/33424

Méndez, A. (2024). Comparación de ecuaciones para estimar la masa corporal y la estatura en pacientes hospitalizados del Hospital General de Querétaro. TESIUAQ.

https://ri-ng.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/9974

Ministerio de inclusion economica y social (MIES). (2020). Análisis de programas de atención a personas adultas mayores a nivel internacional. https://info.inclusion.gob.ec/phocadownloadpap/estudios/atencion_intergeneracional/2020/analisis_de_programas_de_atencion_a_personas_adultas_mayores_a_nivel_internacional.pdf

Perez Caballero, I., Lopez Luna, P., Geo Artigas, B. y Sanches Castañosa, I. (2023). Requerimientos y valoración nutricional del paciente anciano. Alimentación y suplementos. Revista Sanitaria de Investigacion . https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8908516

Ramos, F. E., Leiton Espinoza, Z. E. y Alonso, L. M. (2021). Envejecimiento Activo Y Saludable: Desafio Y Oportunidad Del Siglo XXI. Salud Uninorte. https://www.redalyc.org/journal/817/81775200002/html/

Vidaurreta Fernandez , I. y Montero Labajo, L. (2023). Relación entre nutrición y fragilidad: Efectos de la ingesta proteica, suplementos nutricionales, vitamina D y ejercicio en el metabolismo muscular de los ancianos. Journal mpg. https://mpgjournal.mpg.es/index.php/journal/article/view/731

Villarreal Angeles, M. A., Jimenez Moncada, J. y Hall Lopez, J. A. (2021). Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. Retos. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/58937