

nota de prensa

“Adaptación alimentaria en la persona mayor” ponencia del HUGC en el VII Congreso Internacional Dependencia y Calidad de Vida

Sant Cugat, 29 de octubre. Elena Guedea, nutricionista clínica del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitari General de Catalunya participa en el VII Congreso Internacional Dependencia y Calidad de Vida “Integración de modelos a resultados” organizado por la Fundación Edad & Vida. Guedea abordará la adaptación alimentaria en la persona mayor y dará las claves para que las personas mayores adquieran un estado nutricional óptimo que proporcione el mejor estado de salud y bienestar. El grupo Quirónsalud, al que pertenece el Hospital Universitari General de Catalunya colabora en este evento internacional que se celebra en Barcelona durante los días 29 y 30 de octubre.

La sesión paralela 3: Alimentación y nutrición en personas en situación de necesidades asistenciales es en la que participa Elena Guedea. Son muchos los aspectos que intervienen en la alimentación de las personas mayores. Desde si viven solos o conviven con otros familiares a su estado de salud y de ánimo, la situación económica, pasando por sus costumbres, hábitos o cultura alimentaria y la creencia sobre lo que considera que es saludable, entre otros, influirán notablemente en la selección de los alimentos. Las personas mayores resultan muy vulnerables a la deshidratación y a la desnutrición.

Por ello se hace indispensable hacer una valoración de su estado de salud, realizar una valoración nutricional y analizar todos aquellos “escollos” que puedan incidir en una inadecuada alimentación. La pérdida de interés por la comida, el apetito, la forma de cocinar ciertos alimentos, encontrar que es aburrida o poco atractiva la presentación en el plato, la utilización de cubiertos adecuados en personas con problemas articulares en las manos, los problemas de masticación-deglución, cuidados de la boca y estado de las prótesis dentales, el deterioro cognitivo del paciente son algunas de las causas de una poco adecuada alimentación.

El objetivo de una buena alimentación es adquirir un estado nutricional óptimo que proporcione el mejor estado de salud y bienestar. Para alcanzar una longevidad con una buena calidad de vida, los cambios en el estilo de vida se hacen imprescindibles. Cambios que precisarán dotar a la población de educación nutricional para una alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico sistemático.

Resulta indispensable realizar cambios en los patrones dietéticos de los mayores aunque deberíamos mantener dentro de lo posible hábitos y gustos:

Las dietas deberán ser sencillas, ligeras y de fácil elaboración, cuidando la presentación de la comida para que resulte atractiva.

Los alimentos han de ser de fácil masticación y deglución.

Se debe beber líquido entre comidas y moderar el consumo de alcohol, café y bebidas estimulantes.

La leche, los productos lácteos, la fibra y los alimentos integrales deben cobrar importancia en la dieta mientras que el consumo de sal y azúcar se debe cuidar.

Las vitaminas son fundamentales para complementar la alimentación.

nota de prensa

“Adaptación alimentaria en la persona mayor” ponencia del HUGC en el VII Congreso Internacional Dependencia y Calidad de Vida

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el mayor grupo hospitalario de España y el tercero de Europa. Cuenta con más de 35.000 trabajadores en más de 120 centros sanitarios, entre los que se encuentran 45 hospitales que ofrecen 6.800 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Fundación Jiménez Díaz, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando más de 1.600 proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45