

DRA. KRYS ARAUJO, MEDICAL ADVISER DE NESTLÉ HEALTH SCIENCE

“Uno de cada tres ancianos en nuestro medio se encuentra en riesgo nutricional”

DETECTAR AL PACIENTE EN RIESGO, INFORMAR Y CONCIENCIAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN ES UNA LABOR MUY NECESARIA, EN LA QUE EL PERSONAL DE LA FARMACIA TIENE UN ROL FUNDAMENTAL. LA SEMANA DE LA MALNUTRICIÓN ES UNA ACCIÓN DISEÑADA POR NESTLÉ HEALTH SCIENCE, QUE PROVEE DE HERRAMIENTAS AL PERSONAL DE LA FARMACIA PARA HACER DETECCIÓN Y CONSEJO NUTRICIONAL A LAS PERSONAS MAYORES.

La Dra. Krys Araujo, Medical Adviser de Nestlé Health Science, comenta que la prevalencia de desnutrición en personas mayores de 65 años en España es del 16,6% en todos los ámbitos clínicos. La prevalencia de desnutrición es mayor en el medio hospitalario (24,6%), en pacientes institucionalizados (21%) o en la comunidad, es decir quienes viven en sus domicilios (6,9%); sin embargo la prevalencia de riesgo nutricional es más elevada.

La Dra. Araujo recuerda que España es uno de los países con mayor población envejecida del mundo y con una tendencia, que al igual que el resto de países europeos va en aumento. Esto evidencia que nuestro sistema sanitario goza de buena salud, pero a su vez comporta importantes retos. “En un país como España, en el que tenemos algo más de 8 millones de mayores de 65 años, un 6% de desnutridos viviendo en sus domicilios corresponde a medio millón de personas, y eso es mucho trabajo por hacer”.

Factores

Con el envejecimiento ocurren cambios biológicos, como la disminución del apetito, alteraciones del gusto y del olfato, saciedad precoz, que pueden afectar la ingesta de las personas mayores y que habitualmente se conocen como “Anorexia del anciano”. Pero también hay cambios sociales como la viudedad o la soledad, que pueden afectar el apetito o la disposición de cocinar o hacer la compra; y finalmente las personas mayores presentan con mayor frecuencia patologías que se asocian a un incremento del riesgo nutricional, como cáncer,



Dra. Krys Araujo

diabetes, demencias o la polimedicación. Por lo tanto, no hablamos de desnutrición de causas socioeconómicas sino riesgo nutricional ligado al envejecimiento y a la enfermedad, aclara Araujo.

Consecuencias de la desnutrición

Araujo hace hincapié en que no sólo hay consecuencias físicas en las personas mayores, como la pérdida de peso o la disminución del índice de masa corporal debidas a la desnutrición. Hay consecuencias clínicas y funcionales. Por ejemplo, en pacientes post operados hay mayor riesgo de infecciones o retraso en la cicatrización de la herida quirúrgica en pacientes desnutridos que en aquellos que se encuentran bien nutridos; o en personas mayores con ingestas inadecuadas de proteínas se puede observar pérdida de fuerza y masa muscular, y en consecuencia pérdida de independencia y calidad de vida. “En muchos estudios realizados en pacientes con enfermedades crónicas observamos que los resultados de salud son peores en pacientes desnutridos o en riesgo nutricional, frente a los pacientes bien nutridos”, acentúa Araujo.

La Semana de la Malnutrición

Es una **acción pionera en el campo de la nutrición en la oficina de farmacia**. Diseñada por Nestlé Health Science, es un servicio llave en mano



10 situaciones con mayor probabilidad de riesgo nutricional

1. Polimedicación (más de 5 fármacos al día en las últimas 3 semanas).
2. Que manifiestan pérdida de apetito.
3. En los que se detecta una pérdida de peso.
4. Que viven solos y/o en quienes se observa un deterioro físico o funcional.
5. Con ictus, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson y dificultad para tragar.
6. Mayores que compran productos de alimentación infantil sin tener nietos.
7. Que compran productos para la sequedad bucal.
8. Post-operados y convalecientes de enfermedades infecciosas.
9. Que compran productos para fijación de prótesis dentales.
10. Personas mayores encamadas cuyos cuidadores acuden a la farmacia

que Nestlé pone a disposición de la Oficina de Farmacia para que en ella se realice detección de riesgo y consejo nutricional a las personas mayores.

Esta acción comprende diferentes actuaciones: **formación, detección de riesgo nutricional, consejo nutricional** sobre el uso de suplementación si fuese necesario y en todos los casos, recomendaciones de alimentación saludable. Hay materiales formativos para el personal de la farmacia, pero también para los clientes de la farmacia que estén interesados en saber un poco más sobre alimentación saludable en personas mayores.

Para la detección de las personas mayores en riesgo, la Semana de la Malnutrición contempla el uso del **Mini-Nutritional Assessment Short Form (MNA®-SF)**, una herramienta de cribado desarrollada por geriatras, validada en estudios clínicos realizados en todos los ámbitos clínicos y avalada por la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE) como herramienta de cribado específica en personas ancianas. El MNA-SF comprende 6 preguntas sencillas que permiten establecer si el estado nutricional es normal, si se encuentra en riesgo de desnutrición o si está desnutrido. No sólo tiene en cuenta el índice de masa corporal, la pérdida de peso y la ingesta actual, también otros criterios como movilidad y depresión o demencia.

Si el estado nutricional es normal, el consejo farmacéutico se centrará en la dieta saludable y proponer una re-evaluación. En el caso de personas con riesgo nutricional, además de algunas medidas dietéticas básicas, y siempre según su criterio farmacéutico, puede proponer el uso de soporte nutricional con suplementos ricos en proteínas, vitaminas y minerales; mientras que en el caso de personas que se detecten desnutridas, además de las medidas de soporte se establece muy claramente que el paciente debe consultar con su médico de cabecera o especialista. “En estos casos se debe ser especialmente cauto, hay que saber la causa detrás de la desnutrición y hacer una valoración nutricional completa”, añade Araujo.

Además de las guías de recomendaciones nutricionales para personas mayores

elaboradas por la Fundación Edad y Vida, y que desde la farmacia se pueden entregar a los pacientes, hay guías formativas en riesgo nutricional para el personal de la farmacia, así como la guía de implementación de la Semana de la malnutrición. También hay materiales de apoyo rápido, algoritmos de sobremesa que tienen como objetivo que la implementación sea más sencilla. El objetivo es que muchas farmacias se animen a implementar esta acción durante una semana, de allí su nombre; no porque deba realizarse en una fecha concreta. “¿Qué hemos visto?” que una vez inician su implementación, es fácil continuar, detectar el riesgo nutricional en mayores se convierte en un servicio más, comenta Araujo.

Facilitar la actuación

En Nestlé Health Science entendemos que la Oficina de Farmacia es el lugar ideal para llevar a cabo esta acción, explica Araujo. El farmacéutico es un profesional sanitario próximo a la comunidad, de primer nivel y con una gran credibilidad entre sus clientes. También somos conscientes que había que facilitar la acción, en este sentido “la Semana” contempla varios elementos: una herramienta de cribado, el MNA-SF, muy sencillo de realizar; y además 10 perfiles de personas en los que hay una mayor probabilidad de encontrar riesgo nutricional y una serie de preguntas para facilitar la realización del MNA en estas personas: “así se pueden centrar en las personas polimedicadas, en aquellos que compran productos de fijación de prótesis dentales, posoperados y convalecientes, además de aquellos que manifiestan pérdida de peso”. Creemos que esta es una acción de fidelización potente, que además incluye elementos específicos de fidelización por la compra de Meritene, un suplemento nutricional de venta exclusiva en farmacias, que como parte de una intervención nutricional estructurada requiere una adherencia a medio plazo, termina. +

MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT - SHORT FORM MNA - SF

Nestlé Nutrition Institute

Nombre y apellidos: _____
 Sexo: _____ Edad: _____ Peso en kg: _____ Taille en cm: _____ Fecha: _____

CRIBAJE
 Responde al cuestionario eligiendo la opción adecuada para cada pregunta.

A. ¿En los últimos meses que tal te sienta, problemas digestivos, dificultades de masticación o digestión en los últimos 3 meses?

- 0 = ha cambiado mucho menos
- 1 = ha cambiado menos
- 2 = ha cambiado igual

B. ¿Has perdido peso en los últimos 3 meses?

- 0 = pérdida de peso > 3 kg
- 1 = no lo sabe
- 2 = pérdida de peso entre 1 y 3 kg
- 3 = no ha habido pérdida de peso

C. ¿Móvil?

- 0 = sí se la cama al salir
- 1 = autonomía en el interior
- 2 = salir del domicilio

D. ¿En los últimos 3 meses tienes algún tipo de alteración en otros aspectos de tu vida, últimos 3 meses?

- 0 = sí
- 1 = no

E. ¿Problemas cognitivos?

- 0 = demencia o depresión grave
- 1 = demencia moderada
- 2 = sin problemas psicológicos

F1. Índice de masa corporal (IMC=masa/estatura²) en kg/m²

- 0 = IMC < 18
- 1 = 18 ≤ IMC < 21
- 2 = 21 ≤ IMC < 23
- 3 = IMC ≥ 23

Si el índice de masa corporal NO ESTÁ DISPONIBLE, POR FAVOR SUSTITUYA LA PREGUNTA F1 CON LA F2.

F2. Diferencia de la potencia SF en kg

- 0 = CP < 31
- 1 = CP ≥ 31

EVALUACIÓN DEL CRIBAJE (Máx. 14 puntos)

Suma los puntos para el resultado final:

- 12-14 puntos: ESTADO NUTRICIONAL NORMAL
- 10-11 puntos: RIESGO DE DESNUTRICIÓN
- 8-7 puntos: DESNUTRICIÓN

Para una evaluación más en profundidad, puede utilizar la versión completa del MNA®. Pídesela en www.mna-elderly.com

© Nestlé Health Science 2015. Todos los derechos reservados. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad. Nestlé Health Science es una marca registrada de Nestlé Health Science. Nestlé Health Science es una marca registrada de Nestlé Health Science. Nestlé Health Science es una marca registrada de Nestlé Health Science.



CUERPO FUERTE

ESPÍRITU JOVEN

Sus **vitaminas*** te proporcionan **vitalidad**, y sus **proteínas** contribuyen a aumentar tu **masa muscular**.



 **NestléHealthScience**
www.nestlehealthscience.es

 servicio de atención al
PROFESIONAL
900 122 567
nhn@es.nestle.com

*Las vitaminas B₂, B₆ y B₁₂ ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.