

NUTRICIÓN E HIGIENE ALIMENTARIA **PARA EL ADULTO MAYOR**

REALIDAD ACTUAL

11 de Abril de 2020

LIC. SUSANA CRISTINA ARISMENDI

LIC. SONIA DE BENTO BIET

LIC. LOURDES LARROCA

DRA. ALICIA MAGDALENA WITRIW

ROL DE LA NUTRICIÓN Y LA HIGIENE ALIMENTARIA EN EL ADULTO MAYOR FRENTE A LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

Frente a esta nueva y difícil realidad que se transita a nivel mundial, la SAGG y el Capítulo de nutrición, quieren acompañar al adulto mayor en esta etapa, ya que es uno de los grupos que presenta:

- Mayor heterogeneidad en materia de salud.
- Alto riesgo de sufrir morbilidades, carencias y problemas relacionados con la nutrición.

El objetivo de este espacio, es brindar información que permita mantener y mejorar el estado de salud de los adultos mayores de nuestro país. Está destinado al Equipo de Salud, y a todos los involucrados en esta actividad directa o indirectamente.

LA NUTRICIÓN Y SU ROL EN LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES

Una buena alimentación es fundamental en todos los ciclos de vida, y cobra aún más importancia en la edad adulta, ya que cumple una función no sólo **fisiológica** sino **psicológica, emocional y social**. Es importante, por lo tanto, trabajar en esos pilares, en esta población.

Desde el punto de vista nutricional, una adecuada alimentación para el adulto mayor hoy, debe proporcionar:

1. Cantidad y calidad de alimentos necesarios.
2. Macronutrientes en proporción a las necesidades fisiológicas y/o patológicas.
3. Vitaminas y minerales suficientes.
4. Un número equilibrado de comidas diarias.
5. Aporte satisfactorio de líquidos.

Está descrita la relación entre la disminución de la masa muscular en función a la edad. Por eso, es importante que los adultos mayores puedan mantener esa masa muscular con un adecuado consumo alimentario y realizando movimientos y ejercicios, siempre que sea posible, para mantener un estado nutricional óptimo.

Se sabe que la masa muscular disminuida se asocia a mayor riesgo de comorbilidades, mayor susceptibilidad a heridas y mayor estadía hospitalaria, con un costo a nivel de salud pública importante.

Por eso, es fundamental mantener un estado nutricional óptimo en el adulto mayor, **para que puedan disfrutar de esta etapa en las mejores condiciones de salud.**

HIGIENE EN LOS ALIMENTOS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES

Como hemos mencionado, uno de los pilares fundamentales a trabajar en este grupo etario es la adecuada alimentación. Sin embargo, no podemos dejar de mencionar la importancia de la higiene de los alimentos para cumplir con ese objetivo.

Por tal motivo, es que **la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), y la organización mundial de la salud (OMS), apoyan a los países en sus esfuerzos por fortalecer la higiene alimentaria.**

Cabe aclarar que, si bien no se considera el COVID-19 como una enfermedad transmitida por los alimentos, las buenas prácticas habituales en cuanto a la manipulación de animales, y la buena higiene del personal que se ocupa de este proceso, son **esenciales** para proporcionar una adecuada alimentación.

De allí la importancia de prácticas básicas en el tratamiento de los alimentos, tales como:

- Consumir carnes que presenten los controles reglamentarios. (Es fundamental una **adecuada cocción**).
- Eliminar de la alimentación diaria:
 - Carnes de animales salvajes, enfermos o que hayan muerto por causas desconocidas, o de procedencia dudosa.
 - Carnes silvestres crudas.

ESTRATEGIAS PARA PROPORCIONAR A LOS ADULTOS MAYORES ALIMENTOS INOCUOS Y NUTRITIVOS

- Consumir alimentos adecuados e inocuos es un derecho de todos los individuos independientemente del grupo etario.
- Es también una decisión de política de estado: desde lo macro hasta lo micro.
- Es necesario un compromiso de todos los sujetos que conforman la cadena alimentaria, cada uno desde su función y actividad para lograr ese objetivo.

- Se requerirán programas de asistencia técnica basados en un enfoque de gestión de sistemas que abarque todas las operaciones, desde la explotación agrícola (o el mar) hasta la mesa. Tendrán que participar en ellos planificadores del desarrollo, servicios rurales de extensión, servicios veterinarios y pesqueros, instituciones académicas, organismos de reglamentación y organizaciones de la sociedad civil entre otros.
- En este contexto, FAO preconiza una estrategia para asegurar alimentos inocuos y nutritivos utilizando el enfoque basado en el sistema alimentario.

Se describen las recomendaciones a seguir:

Para las Residencias y Hogares de adultos mayores

-En las Instituciones y Hogares de adultos mayores, es fundamental que la comida brindada reúna las características nutricionales necesarias para este grupo, y que contemple:

1. Los hábitos alimentarios.
2. Preferencias y sabores.
3. Patologías existentes.
4. Estado de salud actual.
5. Otras características.

- Además de esas características, es fundamental que el servicio que se brinde cumpla con las normas de higiene necesarias, con la temperatura adecuada de la preparación, con la puntualidad en el servicio, con el control de los puntos críticos en su preparación, con el rigor sanitario y la posibilidad de asistencia para poder realizar las comidas, si fuera necesario.

-La respuesta a estos condicionantes, debe ser una organización, diseñada y estructurada, para ofrecer el Servicio requerido. Y en este aspecto, es prioritario que todos los profesionales que intervienen en el mismo, extremen las precauciones, y realicen las actividades en forma sistemática y cumpliendo con el manual de procedimiento, que se deberá adaptar a cada lugar.

Para el adulto mayor que reside solo en su Hogar

-Es sumamente importante establecer una red de contención, ya sea de familiares y/o vecinos o amigos, que puedan ayudarlo a realizar las compras, a cocinar, o llevarles sus alimentos ya preparados, y a asegurarse que realice una alimentación e hidratación satisfactoria.

-Se deben mantener rigurosas pautas de higiene, en caso de llevarles los alimentos para cocinar, y lo mismo se aplica si se les lleva la comida ya preparada.

Para el adulto mayor que reside con su familia

-Se sugiere acompañarlos si es posible, compartir con ellos las comidas diarias y asistir en su alimentación si fuera necesario.

-Mantener rigurosas pautas de higiene, en este caso también.

Consideraciones importantes para Residencias y Hogares de adultos mayores frente a la situación de pandemia actual

- Cumplir con las normas de higiene y manipulación de alimentos en todos los procesos de la cadena alimentaria. Desde la producción, comercialización y tratamiento de los alimentos hasta el plato servido.

-Se deberá entonces:

- Extremar los cuidados en toda la cadena de producción del servicio de alimentación. Desde la elección de proveedores, en la llegada de los alimentos a la Institución, hasta el Servicio de comidas, y en las etapas finales del proceso.
- Comenzar a implementar como modelo de trabajo, el protocolo de las Buenas prácticas de manufactura (BPM), junto a los de limpieza y desinfección, y manejo de plagas, que lo acompañan. Esto facilitará la implementación de la rigurosidad y la seguridad necesaria.
- Utilizar barbijos quirúrgicos en todo el ciclo de producción y servicio, haciendo énfasis al finalizar el proceso, cuando el producto ya está terminado, antes de servir.
- Facilitar jabón específico, sanitizantes, y alcohol en gel en la cocina.
- Al asistir, se sugiere mantener las distancias entre el personal que asiste y el paciente, y el uso de barbijo para el asistente.

CAPITULO DE NUTRICIÓN S.A.G.G

- Exigir lavado de manos antes de cada comida por parte de las personas que sirven y asisten, y a los pacientes, con técnica específica.
- Respetar los turnos de comidas de pacientes asistidos, y facilitar que haya distancia prudencial entre cada uno.
- Respetar los turnos de comidas de pacientes que se alimentan por sí mismos, y facilitar que haya distancia prudencial entre cada uno.
- Prestar especial atención a los pacientes más frágiles, que deben ser asistidos, tienen modificaciones en sus dietas y presentan mayor dificultad para alimentarse.
- Utilizar los cubiertos, vasos y vajilla en forma exclusiva para los pacientes.
- Incrementar la desinfección e higiene rigurosa de las mesas, sillas, mesas individuales en caso que las hubiera, y comedor antes, después de cada comida y en todos los momentos que sea necesario.
- Identificar y personalizar la vajilla, vasos y cubiertos del paciente, en caso de tener algún aislamiento de contacto respiratorio, el mismo cuidado se deberá tener al regresar los mismos para su higiene y alistamiento en la cocina, para el próximo servicio. Especial atención se deberá tener también en su guardado y etiquetado personalizado.
- Mantener stock actualizado, de suplementos nutricionales y espesantes, herramientas que acompañan en muchas ocasiones a la alimentación diaria del adulto mayor tanto en su Hogar, como en las Instituciones.
- Recordar que el alimentar es un acto de afecto, amor y cariño, sentimientos que también nutren y son necesarios para el adulto mayor institucionalizado.
- Aumentar el aporte energético y de nutrientes, para el personal de la institución, que tenga indicado realizar comidas allí, y diferenciar por sexo.
- Todo esto será posible si se trabaja en equipo responsablemente.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES FINALES

Para lograr y mantener un buen estado de salud en los adultos mayores hoy, es fundamental trabajar los siguientes aspectos:

- Nutrición e hidratación.
- Actividad física y movimientos.
- Aspectos psico-emocionales.
- Su espíritu, independientemente de sus creencias religiosas, las cuales deben ser respetadas.
- Realidad social.

En lo referente a los aspectos psico-emocionales, es importante que dentro de lo posible, el adulto mayor esté acompañado al momento de sus respectivas ingestas diarias, dado que en cualquier situación de soledad, y más allá de la situación de cuarentena, un sentimiento de angustia, abandono o cualquier otro, dificulta aún más en el mismo, su proceso de alimentación.

Es importante por otro lado, registrar la información necesaria, diseñar una evaluación sistemática, un plan de acción y monitoreo de los cambios o resultados. Para lograr ese objetivo es fundamental que cada individuo que trabaja en esta área tome nota de los datos, que cada institución diseñe su plan de acción y de evaluación, y sobretodo que siempre se trabaje en equipo, clave para lograr dichos objetivos.

Nos depara un gran desafío, mantener y mejorar la calidad de vida del adulto mayor HOY. Los invitamos a trabajar para ello, se puede.

Fuentes bibliográficas:

1. Cumbre Mundial sobre la alimentación. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Alimentos inocuos y nutritivos para los consumidores. Año 2002.
2. Documento Normas BPM. Argentina IRAM-14201-Año 2001.
3. Consejos de alimentación saludable para enfrentar la crisis del Covid19. FAO. Marzo 2020.
4. Principios generales de Higiene de los Alimentos del Codex. Inocuidad de alimentos. Documento OPS. Marzo 2020.
5. Protocolo de actuación para prevención y manejo de casos sospechosos de coronavirus (Covid-19) en Residencias geriátricas. GCBA. Abril 2020.
6. Helpage International España. Pautas para el cuidado de adultos mayores en Residencias ante el Covid-19. Abril 2020.
7. RENAAM. Reunión Nacional de alimentación del adulto mayor. FAGRAN. Marzo 2016.
8. Experiencia en el área que nos ocupa.