

Reportaje

Apoyo Nutricional y Emocional en el Adulto Mayor

Arturo Jasso

“La edad es sabiduría, la plenitud para vivir tu vida la eliges tú”

Arturo Jasso Flores - Fundación Manos de Jesús

Una alimentación saludable, complementada con ejercicio físico regular, son los factores o las prácticas que más contribuyen en la salud del Adulto Mayor.

Cuando hablamos de “**alimentación saludable**”, nos referimos a consumir alimentos variados que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales y vitaminas, además de incorporar a nuestra dieta alimentos ricos en fibra (frutas, verduras y granos enteros). Cuando nos alimentamos adecuadamente, nuestro organismo funciona bien y crea mecanismos para defenderse y/o prevenir enfermedades. Es importante considerar que es posible ser un adulto mayor saludable, ya que el envejecimiento es un proceso de cambios que tiene el organismo a través del tiempo y puede ser negativo o positivo, según nuestro estilo de vida.

La Fundación Manos de Jesús se ha encargado de brindar **pláticas**, principalmente **informativas**, con la finalidad de brindar a la población los conocimientos básicos necesarios para llevar un buen estilo de vida, basándonos en tres indispensables factores que inciden en la alimentación y en el estado nutricional del **adulto mayor**: físicos, psicológicos y sociales.

Como bien se sabe, en esta etapa de la vida, la salud de las personas va deteriorándose: se pierden piezas dentales, el metabolismo suele hacerse más lento, se pierde el apetito y gusto por los alimentos, puede además presentarse alguna discapacidad generada por enfermedades; todo esto provoca que estas personas **no puedan tener una alimentación adecuada**, puede ser por el dolor que les provoca la pérdida de dientes, o quizás el que ya no puedan trasladarse de un lado a otro con facilidad y no puedan conseguir sus alimentos. Mencionado lo anterior, una de nuestras funciones en el área de nutrición es poder brindar a este sector de la población algunas **alternativas o consejos** para hacer el proceso de alimentación más fácil y menos doloroso, así como para ayudar a que su metabolismo digiera mejor los alimentos.

Se mencionan a continuación algunas pláticas o recomendaciones impartidas para cubrir los requerimientos de energía y con ello el prevenir algunas enfermedades: Modificar las **texturas y temperaturas de los alimentos**: el consumir alimentos blandos, desmenuzados o en puré, podrían facilitar el pasar o tragar en el caso de ausencia de piezas dentales, o encías sensibles. Como principal recomendación optamos por las dietas blandas, ya que éstas restringen los alimentos crujientes o que requieren de masticar; por lo que aconsejamos cocinar los vegetales frescos y frutas hasta que se hagan blandas para después hacerlas puré, además de agregar a sus alimentos salsas, caldos, leche o jugos, ya que con esto podemos ablandarlos y humedecerlos. Ingerir **alimentos y líquidos a temperatura ambiente**: con la finalidad de facilitar el masticar y prevenir el dolor.

Por otro lado, existen otros factores que influyen claramente en el estado de salud de las personas, como lo son la falta de actividad física, soledad, depresión y aislamiento.

Actualmente en **Fundación Manos de Jesús**, apoyamos aproximadamente a 50 personas de la tercera edad, algunas con dificultad para poder acudir a recoger su apoyo, a las cuales nos acercamos a llevarles su despensa.

Es importante mencionar que el estado de salud física y mental de las personas mayores depende en gran parte de la forma de alimentarse en la infancia y en la edad adulta. Por esta razón, también nos enfocamos en la nutrición de los niños, realizando cursos de verano, los cuales tienen el objetivo de brindar las bases para adoptar **buenos hábitos** y así poder llegar a una vejez saludable y libre de enfermedades. Una de las pláticas fundamentales de Fundación Manos de Jesús, lleva por nombre “**Importancia de realizar actividad física**”, en la cual tratamos de motivarlos a mantenerlos activos, prevenir problemas de sobrepeso u obesidad, o que vayan perdiendo movilidad de su cuerpo y así evitar el uso de bastón, sillas, andaderas, incluso el llegar a estar en cama.

El objetivo que siempre nos planteamos en esta plática es incrementar la participación de todos los adultos mayores en **actividades sociales**, a través de una serie de actividades físicas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida. Los ejercicios que proponemos tienen varios objetivos, algunos de ellos dirigidos al mantenimiento o mejora de la motricidad manual, con la finalidad de prevenir o mejorar algunas enfermedades como la artritis; además fomenta la creatividad y aumenta la autoestima.

Durante la sesión, damos algunos ejemplos de actividades que pueden realizar en sus hogares, como lo son:

Marchas y caminatas: Este es un ejercicio muy sencillo que cada persona puede realizar a su propio ritmo, además tiene gran impacto y ayuda —sobre todo— en los problemas de índole cardiovascular. En este ejercicio, como su nombre lo dice, se hace una caminata intercambiada con marcha de entre 10 - 15 minutos, con dos pausas o descansos donde realizamos ejercicios de respiración y estiramiento. Algunas de las recomendaciones que hacemos, es que realicen alguna actividad —por lo menos— 30 minutos diarios. Claramente debe de ser una actividad física moderada, por ejemplo: salir a pasear, caminar o simplemente hacer alguna actividad que disfruten, acompañados con la familia, y los beneficios serán excelentes para el organismo.

Fuerza: Realizamos algunos ejercicios en los que se requiera de un esfuerzo muscular, ya que en el proceso de envejecimiento se produce una atrofia muscular general, la cual influye en la disminución de la fuerza y la elasticidad. Por lo tanto, el objetivo aquí es conseguir, mantener y/o mejorar la capacidad funcional del sistema músculo-esquelético, con la finalidad de mejorar el tono muscular, y por consiguiente, la coordinación de los movimientos y la flexibilidad que en estas edades suele estar afectada. Lo que recomendamos para cumplir con lo antes mencionado, es tener en casa dos botellas pequeñas con arena para utilizarlas como pesas, y hacer pequeños levantamientos durante todo el día.

Equilibrio: Es importante trabajar con esta habilidad del cuerpo, porque es algo que se suele perder con la edad. Algunos de los ejercicios que se realiza para mantener un buen equilibrio

son: Parado sobre un pie; parado con apoyo de los talones y puntas arriba; caminar sobre una línea con pesos livianos sobre las manos.

Juegos: Con la finalidad de que las personas de la tercera edad pasen un rato alegre, convivan y se olviden de todo, realizamos algunos juegos; y de esta manera facilitaremos, de alguna manera, las relaciones personales entre el grupo de Adultos Mayores. **Pintar:** esta actividad puede ser muy variada, desde pintar mandalas hasta colorear cualquier tipo de figuras; este ejercicio parece muy sencillo, pero contribuye a mantener la atención y concentración, potencializa la agilidad manual y además fomenta al incremento de la autoestima y autosatisfacción. **Plastilina para hacer figuras:** esta actividad favorece el movimiento y la articulación de las manos y los dedos; y por otro lado contribuye a la autoestima. **Descripción de recorridos:** en este juego, las personas tienen que explicar a todo el grupo, el recorrido que realizan —por ejemplo— para ir a comprar el pan, la leche etc., y todos los obstáculos, personas, locales, calles que se encuentran en el camino; esta actividad fortalece el reconocimiento y la orientación espacial, además de fomentar capacidades cognitivas como la memoria y la atención. Hacemos mucho hincapié en realizar **una actividad fuera de su rutina**, debido a que en esa edad son frecuentes los estados de desinterés, soledad, tristeza y apatía; probablemente derivados de sensaciones como la inutilidad de que se ha perdido el sitio en la familia y/o en la sociedad.

Fundación Manos de Jesús les recomienda **organizar o reorganizar su tiempo de ocio**, pues, cuando el anciano logra organizar su tiempo libre con actividades que le agradan, se adaptan mejor al envejecimiento y se siente más seguro de sí mismo, satisfecho y feliz; por lo contrario, cuando las horas pasan muertas, vacías, el anciano se aburre, se angustia y se deteriora.

Existen otros condicionantes que también influyen en su alimentación, que tienen que ver con **la pobreza, limitación de recursos, e inadecuados hábitos alimentarios**. La situación económica condiciona, de manera muy importante, todas las situaciones de la vida y —por supuesto— de la alimentación; sin embargo, nuestra estrategia consiste en hacer entender que se pueden cubrir las necesidades alimentarias desde todos los bolsillos. Debido a esto, realizamos pláticas enfocadas en cómo obtener la materia prima, aprovechando los recursos con los que cuentan las personas. Una de las pláticas lleva por nombre “Frutas y verduras de temporada”, tiene la finalidad de que las personas sepan y conozcan cuáles son las frutas de cada mes, ya que, consumiendo las frutas de temporada, se tiene mayor disponibilidad de ellas y su precio es más accesible. Comer alimentos de temporada ofrece múltiples beneficios; por un lado, se consumen frescos, casi recién cosechados, y, por otro lado, son más económicas debido a su abundancia; además, los alimentos frescos y de estación tienen nutrientes en su máximo potencial.