

# ¿Por qué es importante una alimentación adecuada en los adultos mayores durante una situación de emergencia?



En situaciones de emergencia es necesario asegurar que los requerimientos nutricionales y el tipo de alimentos que se les proporciona a los adultos mayores (AM) sean adecuados para evitar una mala nutrición que los pueda llevar a desarrollar complicaciones como deshidratación, infecciones, úlceras de presión, fragilidad y discapacidad.

## RECOMENDACIONES GENERALES

Hay que considerar las características particulares de este grupo de edad:

- Necesita alimentos fáciles de masticar, deglutir y fácil digestibilidad por los cambios en la cavidad bucal (falta de dientes, prótesis) y sistema digestivo (gastritis, reflujo, estreñimiento).
- No olvidar una adecuada hidratación: monitorear su consumo de agua y líquidos para evitar una deshidratación. Signos y síntomas de una posible deshidratación en un adulto mayor: sequedad de la piel y las mucosas (boca, nariz), mayor número de latidos del corazón, descenso de la presión arterial, menor cantidad de orina y en casos graves se puede alterar su función mental con somnolencia, mareo, confusión e incluso desmayos.
- Valorar si el adulto mayor requiere apoyo para alimentarse por un deterioro cognitivo (pérdida de la memoria importante, confu-

sión, desorientación) o sensorial (dificultad para ver, oler o escuchar) así como físico (problemas musculares o articulares).

- Se aconseja que de ser posible coman con otros adultos mayores, familiares y/o amigos. La soledad puede aumentar la angustia y depresión.
- Enfermedades y medicamentos: verificar en lo posible el control de sus enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedad renal, cardiopatías) y sus medicamentos y que acudan al centro de salud más cercano.
- Depresión y ansiedad: si detecta signos de depresión (irritabilidad, ansiedad, sentimiento de culpa, dificultad para concentrarse o dormir, apatía, cansancio extremo) canalizar a un profesional de la salud.

## RECOMENDACIONES DE ALIMENTOS PARA USO EN ALBERGUES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

BEBIDAS	DESAYUNO	ALMUERZO O CENA	REFRIGERIOS	OTROS ELEMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua (1-1.5 lt por adulto mayor al día como mínimo)</li> <li>• Jugos de fruta o jugos de vegetales.</li> <li>• Leche .</li> <li>• Bebidas calientes o en polvo instantáneas: Café soluble, Té, Infusiones, Atole</li> <li>• Bebidas con electrolitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enlatados de frutas y jugo de frutas.</li> <li>• Cereales listos para comer.</li> <li>• Avena instantánea</li> <li>• Galletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles enlatados</li> <li>• Carnes enlatadas/ pescados (mejor si bajos en sodio)</li> <li>• Verduras enlatadas.</li> <li>• Sopas enlatadas</li> <li>• Arroz instantáneo</li> <li>• Comidas listas para el consumo inmediato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postres enlatados.</li> <li>• Suplementos en polvo o líquido de alto contenido proteico cuando estén comiendo poco y/o tengan dificultad.</li> <li>• Frutas enlatadas.</li> <li>• Galletas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrelatas</li> <li>• Tijeras o cuchillos (para alimentos envasados)</li> <li>• Platos, tazas y utensilios desechables.</li> </ul>

### ES IMPORTANTE CONSIDERAR EN LA PREPARACIÓN y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS:

- Asegurar que el área de comida y preparación de alimentos cumpla con las medidas de higiene adecuadas: buena ventilación, iluminación, sin polvo o animales domésticos alrededor.
- Buen lavado de manos tanto en las personas que preparan los alimentos como en los adultos mayores antes del consumo de los alimentos.