



Mesa de la sesión 'Alimentación y nutrición: de la prevención de la malnutrición a la provisión de servicios de proximidad'.

Ante la cronicidad, dieta y ejercicio para un envejecimiento saludable y autónomo

13-03-2015

Expertos en alimentación y nutrición, participantes en el V Congreso internacional dependencia y calidad de vida, que la Fundación Edad&Vida ha celebrado en Madrid, destacaron que una buena combinación de dieta y ejercicio físico favorece un envejecimiento saludable y autónomo.

M^a Dolores Navarro, delegada del Área de Gobierno de Familia, Servicios Sociales y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Madrid, presidió el pasado 11 de marzo en el marco del V Congreso internacional dependencia y calidad de vida la sesión 'Alimentación y nutrición: de la prevención de la malnutrición a la provisión de servicios de proximidad'.

En ella participaron también el médico especialista en Geriátrica del Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid, **Federico Cuesta**; el Jefe de la Sección de Geriátrica del Hospital Universitario de Albacete, **Pedro Abizanda**, y el director del Área de Servicios de Proximidad de Ilunion Sociosanitario, **Domingo Manuel García Fernández-Caro**.

Durante la sesión, Federico Cuesta presentó los resultados de un estudio que muestra cómo una ingesta adecuada de proteínas en las personas mayores contribuye a la recuperación de la enfermedad y a prevenir el deterioro funcional. Para ello, se requiere un aporte de proteínas suficiente para lograr que se mantenga la masa muscular, junto con un programa de ejercicio adaptado a la situación de cada persona.

Por su parte, Pedro Abizanda destacó, en base a distintos estudios realizados, que la malnutrición en las personas mayores no sólo influye en su calidad de vida, sino que también tiene costes asociados que repercuten en los recursos sanitarios. Según los datos presentados en la sesión, se calcula que la adopción de medidas para reducir la prevalencia de malnutrición reduciría hasta un 50% los costes anuales por paciente en gasto sanitario.

Los servicios de proximidad ofrecen un apoyo para una buena alimentación y prevenir la malnutrición. Como afirmó Domingo García

Fernández-Caro, los servicios a domicilio, los servicios de acompañamiento o la teleasistencia domiciliaria forman parte de un modelo de prevención a través del autocuidado, que favorece la permanencia en el domicilio de la persona mayor, y facilita su autonomía, retrasando así la situación de dependencia.

V Congreso internacional dependencia y calidad de vida'

Desde su primera edición, el *V Congreso internacional dependencia y calidad de vida* se ha consolidado como plataforma de diálogo y foro de debate y reflexión sobre la situación actual, los retos pendientes y las posibles soluciones en el ámbito del envejecimiento y la calidad de vida de las personas mayores.

Este año el lema del congreso y su eje central ha sido 'El reto de la cronicidad'. En los últimos años, ha habido un cambio de patrón de las enfermedades, con un incremento de la cronicidad y la pluripatología: más de un 25% de las personas mayores de 45 años sufren más de una patología crónica. El 70% del gasto sanitario está ligado a las enfermedades crónicas, con mayor prevalencia entre las personas mayores.

Por ello, se hace necesario establecer un nuevo modelo organizativo, con un único presupuesto de sanidad y servicios sociales, que sitúe a la persona y sus necesidades en el centro del sistema y que repercuta positivamente en la eficacia y eficiencia del sistema sanitario. El reto que se plantea no radica sólo en que las personas vivan más años, sino también en que vivan con mayor calidad de vida, de forma que las enfermedades asociadas al envejecimiento puedan ser evitadas mediante la prevención y tratadas adecuadamente.