



AULA VIRTUAL

## 4. CUÍDATE

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición





## Autores

- ❑ Irene Bretón Lesmes, médico especialista en Endocrinología y Nutrición
- ❑ Federico Cuesta Triana, médico especialista en Geriatria
- ❑ María Riestra Fernández, médico especialista en Endocrinología y Nutrición





## Cuídate, eres el protagonista

- ❑ La forma en que una persona afronta los cambios que se producen con el paso del tiempo y toma decisiones acertadas en cuanto a su estilo de vida determinarán, en gran medida, su calidad de vida.
- ❑ Cada persona debe conocer sus riesgos individuales, para poder planificar cómo cuidarse mejor.
- ❑ En este apartado, como repaso de lo más importante de los módulos anteriores, enseñaremos maneras efectivas para **cuidarse y prevenir los problemas** asociados al **envejecimiento**.





# Índice

- ✓ Conoce algunas recomendaciones nutricionales para un envejecimiento saludable.
- ✓ Conoce cómo hacer ejercicio físico.
- ✓ Conoce cómo mejorar tu visión y audición
- ✓ Aprende a cuidar y estimular tu memoria.
- ✓ Aprende cómo cuidar tu entorno psicosocial
- ✓ Conoce algunas escalas que te pueden ayudar
- ✓ Conoce algunos recursos web para profundizar





# Conoce algunas recomendaciones nutricionales para un envejecimiento saludable





# Alimentación saludable

- ☐ Una alimentación adecuada es muy importante para mejorar la salud y la calidad de vida
- ☐ Nunca es tarde para cuidarse
- ☐ Sigue las recomendaciones de alimentación saludable, adaptada a tus características
  - ☐ Dieta variada
  - ☐ Incorpora frutas y verduras
  - ☐ Incorpora cereales: arroz, pan, mejor integral
  - ☐ Incorpora alimentos ricos en proteínas
    - ☐ De origen vegetal: legumbres, frutos secos
    - ☐ De origen animal: lácteos, pescado, pollo, huevos, carne
  - ☐ asegura que tomas una cantidad de agua suficiente





## Identifica situaciones de riesgo de tener una peor alimentación

- ☐ Después de una hospitalización o una cirugía
- ☐ Después de una enfermedad o una infección
- ☐ En relación con cambios en los medicamentos
- ☐ En relación con problemas personales o familiares
- ☐ Cambios en el domicilio

Una mala alimentación puede producir desnutrición





## Algunos medicamentos pueden alterar el estado nutricional

- ☐ Pueden disminuir el apetito
  - ☐ Pueden alterar el gusto o el olfato
  - ☐ Pueden dar lugar a efectos secundarios gastrointestinales, como náuseas, vómitos o diarrea
  - ☐ Pueden alterar la asimilación de algunas vitaminas o minerales
- 
- ✓ Consulta a tu médico
  - ✓ No suspendas un medicamento por tu cuenta





# Conoce cómo hacer ejercicio físico





# El ejercicio físico y la actividad física: beneficios

- ❑ Ayuda a mantenerse ágil físicamente
  - ❑ Fortalece los músculos y los huesos
  - ❑ Disminuye el cansancio, previene caídas
- ❑ Mejora el bienestar mental
  - ❑ Disminuye la ansiedad
  - ❑ Mejora la autoestima
  - ❑ Mejora el sueño
  - ❑ Mejora nuestra función mental y la memoria
- ❑ Mejora el bienestar social
- ❑ Mejora la calidad de vida
- ❑ Mejora muchas enfermedades
  - ❑ Diabetes, hipertensión, problemas digestivos







## El ejercicio físico y la actividad física: cómo practicarlo

- ☐ Haz ejercicio a diario o casi todos los días
- ☐ Ten en cuenta tu estado físico, adapta la actividad a tus circunstancias
- ☐ Identifica tus barreras y limitaciones
- ☐ Cuida tu seguridad
  - ☐ Visión correcta, calzado adecuado, entorno seguro
- ☐ Conoce las actividades para realizar ejercicio físico en tu entorno
- ☐ Pasea a diario, con una buena postura
- ☐ Haz ejercicios de fuerza, de brazos y piernas
- ☐ Haz ejercicios de equilibrio, con seguridad





**Conoce cómo mejorar tu visión y  
audición**





# Mejora tu visión y tu audición

- ☐ Revisa tu visión con regularidad,
  - ☐ Ajusta periódicamente la graduación de tus gafas y úsalas
  - ☐ Asegura una iluminación adecuada en todo momento
- 
- ☐ Revisa si oyes bien, dale la importancia que merece
  - ☐ Consulta a tu médico
  - ☐ Utiliza un audífono si lo necesitas





# Aprende a cuidar y estimular tu memoria





# Cuida tu memoria

- ☐ Continúa con tus aficiones y apúntate a otras nuevas
- ☐ Comparte tus recuerdos con los demás, son muy valiosos
- ☐ Aprende algo nuevo
- ☐ Lee todos los días
- ☐ Juega: crucigramas, puzzles, juegos de mesa
- ☐ Escucha la radio
- ☐ Elige bien lo que ves en la televisión, que merezca la pena
- ☐ Duerme bien
- ☐ No fumes ni tomes bebidas alcohólicas





# Aprende cómo cuidar tu entorno psicosocial





# Aprende cómo cuidar su entorno psicosocial

- ☐ Continúa con tus aficiones y apúntate a otras nuevas
- ☐ Relaciónate, con quien ya conoces y con personas nuevas
- ☐ Opina, participa en la toma de decisiones
- ☐ Tú aportas una madurez, experiencia y perspectiva, que otros no tienen
- ☐ No dejes que se te excluya o se te discrimine por tu edad





**Conoce algunas escalas que te pueden  
ayudar**





# Para identificar si sigues una alimentación saludable

## ☐ Cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea

- [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95872a79e2\\_adherencia\\_dieta\\_mediterranea.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872a79e2_adherencia_dieta_mediterranea.pdf)

## ☐ Cuestionario de autoevaluación de su alimentación

- <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/edad-vida-test-GuiaAlimentacion-05-2014.pdf>

## ☐ Cuestionario de alimentación saludable para las personas mayores

- <https://www.inr.gob.mx/Descargas/cuidado/CUESTIONARIO%20DE%20HABITOS%20ALIMENTICIOS%20SALUDABLES%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR%20-%20ZENDI.pdf>






# Para saber si eres una persona activa


## ❑ Cuestionario para evaluar si eres una persona activa

- <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/descubrel/home.htm>

### Estilos de vida saludable



> Actividad Física para personas de 65 años o más.



Ser una persona activa te ayuda a mantenerte ágil físicamente, mejora el bienestar mental y social, mejora la función cognitiva, ayuda a disfrutar de una buena calidad de vida, a mantener un peso adecuado y reduce el riesgo de desarrollar algunas de las enfermedades crónicas más frecuentes, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, hipercolesterolemia o cáncer de mama o colon, mejorando la evolución de algunas de ellas (diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia).

Este cuestionario te permitirá saber de forma sencilla si cumples las recomendaciones de actividad física para la salud. En función de tus respuestas se te facilitarán unas orientaciones generales. Adapta la actividad física a tu estado de salud y capacidades: mantente activo o activa hasta donde te sea posible y de forma progresiva.

[Esta encuesta es anónima.](#)

El registro de su respuesta en la encuesta no contiene ninguna información de identificación sobre usted, a no ser que una pregunta específica de la encuesta lo requiera.

Aunque se haya utilizado un identificador (token) para acceder a esta encuesta, puede estar seguro de que no se ha guardado con sus respuestas. Ese identificador se administra en una base de datos diferente a la encuesta y sólo se utilizará para indicar si ha completado, o no, la misma. No existe ninguna forma de identificar las respuestas de la encuesta a partir del identificador.

**Siguiente**





# Para identificar si tienes riesgo de desnutrición

## ☐ Malnutrition screening test

¿Ha perdido peso recientemente de manera involuntaria?	
• No	0
• No estoy seguro	2
• Sí he perdido peso:	
De 1 a 5 kg	1
De 6 a 10 kg	2
De 11 a 15 kg	3
Más de 15 kg	4
No sé cuanto	2
¿Come mal por disminución del apetito?	
• No	0
• Sí	1
Total:	
≥ 2 puntos: paciente en riesgo de desnutrición	





# Para identificar si tienes problemas para tragar

❑ Test para el cribado de la disfagia. EAT-10

❑ <https://www.nestlehealthscience.es/eat-ten-test>

EAT-10: Eating Assessment Tool  
Despistaje de la Disfagia

FECHA

APELLIDOSNOMBRESEXOEDAD

OBJETIVO

El EAT-10 le ayuda a conocer su dificultad para tragar.  
Puede ser importante que hable con su médico sobre las opciones de tratamiento para sus síntomas.

A. INSTRUCCIONES

Responda cada pregunta escribiendo en el recuadro el número de puntos.  
¿Hasta que punto usted percibe los siguientes problemas?

1 Mi problema para tragar me ha llevado a perder peso

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

2 Mi problema para tragar interfiere con mi capacidad para comer fuera de casa

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

3 Tragar líquidos me supone un esfuerzo extra

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

4 Tragar sólidos me supone un esfuerzo extra

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

5 Tragar pastillas me supone un esfuerzo extra

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

6 Tragar es doloroso

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

7 El placer de comer se ve afectado por mi problema para tragar

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

8 Cuando trago, la comida se pega en mi garganta

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

9 Toso cuando como

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

10 Tragar es estresante

0 = ningún problema  
1  
2  
3  
4 = es un problema serio

A. PUNTUACIÓN

Sume el número de puntos y escriba la puntuación total en los recuadros.  
Puntuación total (máximo 40 puntos)

C. QUÉ HACER AHORA

Si la puntuación total que obtuvo es mayor o igual a 3, usted puede presentar problemas para tragar de manera eficaz y segura. Le recomendamos que comparta los resultados del EAT-10 con su médico.

Referencia: Belafsky et al. Validity and Reliability of the Eating Assessment Tool (EAT-10). Annals of Otolaryngology & Laryngology. 2008; 117 (12):919-24.  
Burgos R, et al. Traducción y validación de la versión en español de la escala EAT-10 para despistaje de la disfagia. Congreso Nacional SENPE 2011.





# Para identificar si tienes riesgo de presentar pérdida de fuerza y masa muscular: sarcopenia

## ❑ Cuestionario SARC\_F

Componente	Pregunta	puntuación	
fuerza	¿Tiene dificultad para levantar y cargar un peso de 4-5 kg?	ninguna	0
		alguna	1
		demasiada o incapaz	2
Ayuda al caminar	¿Tiene dificultad para caminar por la habitación?	ninguna	0
		alguna	1
		demasiada o incapaz sin ayuda	2
Levantarse	¿Tiene dificultad para levantarse de la silla o de la cama	ninguna	0
		alguna	1
		demasiada o incapaz sin ayuda	2
Subir escaleras	¿Tiene dificultad para subir escaleras? (10 peldaños)	ninguna	0
		alguna	1
		demasiada o incapaz sin ayuda	2
caídas	¿Cuántas veces se ha caído el año pasado?	ninguna	0
		1-3	1
		>4	2

Si la suma es mayor o igual a 3, tiene riesgo de sarcopenia





# Para identificar síntomas precoces de deterioro de la función mental

## ¿Es un olvido normal o es demencia?

Muchas personas pueden tener problemas de memoria al envejecer. Estas son algunas de las diferencias entre el olvido relacionado con la edad y los síntomas de demencia.

### Olvido relacionado con la edad

- Tomar una mala decisión de vez en cuando
- Olvidarse de hacer un pago mensual
- No recordar qué día es y acordarse más tarde
- A veces, no saber qué palabra usar
- Perder cosas de tanto en tanto



### Síntomas de demencia

- Tener poco juicio o tomar malas decisiones la mayor parte del tiempo
- Tener problemas para pagar las facturas mensuales
- No saber en qué día o parte del año vive
- Tener dificultad para mantener una conversación
- Perder cosas a menudo y no poder encontrarlas

Hable con un médico si nota cualquier cambio en su memoria o capacidad de pensar que le preocupe. Aprenda más en [www.nia.nih.gov/espanol/memoria](http://www.nia.nih.gov/espanol/memoria).



<https://www.nia.nih.gov/espanol/memoria/olvido-normal-o-demencia>





## 2. ENLACES WEB DE INTERÉS





## Enlaces web de interés

- ❑ Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Aula Virtual
  - <https://www.seen.es/portal/aula-virtual-previa>
  
- ❑ Sociedad Española de Geriátría y Gerontología: envejecimiento saludable
  - <https://www.segg.es/ciudadania/envejecimiento-saludable>





- ❑ Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en el marco de la Agenda 2030 y la Década del Envejecimiento Saludable (2021 – 2030)
  - <https://blogciudades.imsero.es/-/la-red-de-ciudades-y-comunidades-amigables-con-las-personas-mayores-en-el-marco-de-la-agenda-2030-y-la-década-del-envejecimiento-saludable-2021-2030->
  
- ❑ Red de escuelas de salud
  - <https://www.redescuelassalud.es>
  
- ❑ Envejecimiento saludable y prevención de la fragilidad. Ministerio de sanidad
  - <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/home.htm>





- ❑ Década del envejecimiento saludable, OMS
  - <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
  
- ❑ Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020: hacia un mundo en el que todas las personas puedan vivir una vida prolongada y sana
  - <https://iris.who.int/handle/10665/253189>
  
- ❑ Promoción de la salud de las personas cuidadoras. Comunidad de Madrid
  - <https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM050631.pdf>





- ❑ Búsqueda de recursos para la salud del Ministerio de Sanidad
  - <https://localizasalud.sanidad.gob.es/maparecursos/main/>
  
- ❑ Libro Blanco del envejecimiento activo. IMSERSO
  - [https://imserso.es/documents/20123/102884/8088\\_8089libroblancoenv.pdf](https://imserso.es/documents/20123/102884/8088_8089libroblancoenv.pdf)
  
- ❑ Memoria, olvido y envejecimiento. National Institute of Aging
  - <https://www.nia.nih.gov/espanol/memoria/memoria-olvido-envejecimiento>
  
- ❑ Prevención de lesiones por accidente
  - <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/seguridad/home.htm>





- ❑ Aplicación para mejorar la actividad física en las personas mayores
  - **Vivifrail**
    - <https://vivifrail.com/es/inicio/>
  
- ❑ Web del Ministerio de Sanidad: estilos de vida saludables
  - <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>





### 3. CUESTIONARIOS DE CALIDAD DE VIDA





### 3. Cuestionarios de calidad de vida

#### ❑ ESCALA DE CALIDAD DE VIDA WHOQOL-BREF

- Se obtiene un perfil del paciente y una puntuación sobre percepción de calidad de vida global y salud general. No existen puntos de corte propuestos. A mayor puntuación, mayor calidad de vida.
  - [https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-pdf\\_publicacion/2020/18-WHOQOL-BREF.pdf](https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-pdf_publicacion/2020/18-WHOQOL-BREF.pdf)

#### ❑ CUESTIONARIO DE SALUD SF-36

- Está compuesto por 36 ítems que pretenden recoger todos los aspectos relevantes para caracterizar la salud de una persona.
- Con estas preguntas se trata de cubrir, al menos, 8 aspectos o dimensiones: Función Física, Rol Físico; Dolor Corporal; Salud General; Vitalidad; Función Social; Rol Emocional y Salud Mental.
  - <https://www.secot.es/media/docs/escalas/Cuestionario%20de%20salud%20SF36.pdf>





## ❑ **CUESTIONARIO *EuroQol Group EQ-5DTM***

- Evalúa las cinco dimensiones consideradas más relevantes de la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS): movilidad, autocuidado, actividades habituales, dolor/malestar y ansiedad/depresión; con tres niveles de gravedad en cada dimensión: ausencia de problema, algún problema, problema grave o incapacidad)
  - [https://cumming.ucalgary.ca/sites/default/files/teams/122/research/ESCAPE-NA1/pdf\\_spain-spanish-eq-5d-5l-paper-self-complete-v1.0-id-24829.pdf](https://cumming.ucalgary.ca/sites/default/files/teams/122/research/ESCAPE-NA1/pdf_spain-spanish-eq-5d-5l-paper-self-complete-v1.0-id-24829.pdf)





# Glosario

- ❑ **Actividad física:** Cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía
- ❑ **Calidad de vida:** calidad de vida se refiere al conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida o al grado de felicidad o satisfacción disfrutado por un individuo, especialmente en relación con la salud y con su entorno
- ❑ **Dieta mediterránea:** La dieta mediterránea es el modo de alimentarse basado en la cocina tradicional de la cuenca mediterránea, que ha demostrado importantes beneficios para la salud
- ❑ **Disfagia:** Se refiere a la dificultad para tragar, que puede producir complicaciones graves, como desnutrición, deshidratación o infecciones respiratorias
- ❑ **Envejecimiento:** El envejecimiento es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos
- ❑ **Envejecimiento saludable:** Es un proceso continuo para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida
- ❑ **Ejercicio.** Hace referencia a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos que buscan mejorar o mantener la salud física
- ❑ **Sarcopenia:** El término sarcopenia se refiere al descenso de la fuerza y la masa muscular, que ocurre fundamentalmente en algunas personas mayores o en las que tienen alguna enfermedad aguda o crónica





## Atención

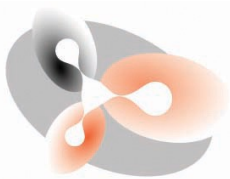
- ☐ Lo indicado en este apartado es orientativo.
- ☐ Los materiales disponibles en su centro o los protocolos indicados pueden variar parcialmente.
- ☐ Aconsejamos consultar las dudas con su equipo de referencia y seguir las indicaciones explicadas en su centro.





¡Muchas gracias!

SEEN



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición