

Vulnerabilidad alimentaria nutricional en el adulto mayor. Métodos para su medición

Jennifer Bernal¹, Yngrid Candela², Tania Salgado¹

¹Universidad Simón Bolívar. Departamento de Procesos Biológicos y Bioquímicos. Laboratorio de Evaluación Nutricional. Caracas. Venezuela. ²Universidad Central de Venezuela. CENDES.

Fundamentos

La población de personas mayores de 65 años crecerá de 524 millones a 1.500 millones entre los años 2010 y 2050. La población que alcanza los 80 años aumenta vertiginosamente, llegando a sobrepasar los 100 años de vida, según el Fondo de Población de Naciones Unidas. El adulto mayor es un ser humano muy vulnerable. Independientemente de su estado social y económico, tiene dificultad para comprar, preparar, consumir y aprovechar biológicamente los alimentos. Más aún si el adulto mayor posee deficiencias afectivas, se encuentra solo o padece de depresión el ambiente grato a la hora de alimentarse y el apetito se pierde. Estas condiciones predeterminan su estado nutricional, haciéndolos más frágiles. El objetivo de este estudio es desarrollar un método de medición inicial de la Vulnerabilidad Alimentaria-Nutricional (VAN) en el adulto mayor, que identifique las circunstancias de elevado riesgo alimentario-nutricional en esta población.

Métodos

El estudio se realizó en comunidades pobres y no pobres en diversas comunidades de Caracas y Aragua en Venezuela. Se utilizó métodos mixtos cualitativos y cuantitativos, a fin de entrevistar por medio de preguntas abiertas y semi-estructuradas a 20 adultos mayores de 60 años, para captar situaciones de su vida diaria relacionadas con la adquisición, preparación, consumo y ambiente relacionado con las comidas. Las entrevistas se grabaron, transcribieron y analizaron manualmente. De esta entrevistas surgió un instrumento extenso con más de 50 ítems que posteriormente se utilizó en 50 adultos mayores para verificar la comprensión de cada una de las preguntas y seleccionar aquellas que mejor captaran el constructo complejo de la VAN. Seguidamente, en una población de 100 adultos mayores se volvió a probar el instrumento más refinado para continuar su proceso de validación. En estos pasos, se calcularon numerosos análisis factoriales y de fiabilidad a fin de reducir el número de ítems, construir las dimensiones que conforman el instrumento VAN y determinar la confiabilidad del instrumento VAN. Los datos fueron analizados en SPSSv23.

Resultados

El instrumento VAN desarrollado capta las siguientes dimensiones de la VAN: insuficiencia alimentaria, falta de autonomía para proveerse los alimentos, alteraciones cognitivas, psico-sociales, socio-culturales, factores que afectan el apetito, de solidaridad y alteraciones físicas. Los 19 ítems que conforman el instrumento VAN son: 1. *Siente que sus comidas son poco saludables.* 2. *Siente que le falta comer un poco de cada alimento.* 3. *Le falta alguna de sus comidas principales al día (desayuno, almuerzo y/o cena).* 4. *Usted come limitado, porque le falta dinero para comprar comida.* 5. *Queda con hambre porque sus comidas no le llenan lo suficiente.* 6. *Siente que su cuerpo ha cambiado de peso.* 7. *Por algún problema físico, le cuesta masticar, tragar los alimentos o alimentarse por sí mismo.* 8. *Siente que le falta sazón, ánimo o energía para preparar su comida.* 9. *Sin darse cuenta, se le pasa la hora de la comida.* 10. *Se le olvida comprar sus alimentos.* 11. *Deja de comer, si se encuentra solo(a), triste o nervioso(a).* 12. *Siente que le falta apoyo de algún familiar o persona para su alimentación.* 13. *Necesita de ayuda alimentaria como una pensión o beca.* 14. *Evita comer algún alimento por religión, costumbre o cuidado de su salud.* 15. *Siente que le falta alimentarse mejor, para soportar dolencias y combatir enfermedades.* 16. *Compra los medicamentos antes que su comida.* 17. *Se le quitan las ganas de comer, si no está en su sitio de costumbre.* 18. *Comparte sus alimentos con otras personas.* 19. *Compra poquitos alimentos, porque le faltan fuerzas para cargar las bolsas.* Las opciones de respuesta a cada ítem fueron: nunca, a veces, frecuentemente o siempre. Las puntuaciones asignadas a cada opción correspondieron a: 0 para la opción "nunca"; 1 para la opción "A veces"; 2 para la opción "frecuentemente" y 3 (tres) para la opción "siempre". Según el puntaje obtenido se clasifica al adulto mayor según su nivel de VAN: Sin vulnerabilidad: 0 puntos, vulnerabilidad leve: 1-21 puntos, vulnerabilidad moderada: 22-42 puntos y vulnerabilidad severa entre 43 y 57 puntos. Estos 19 ítems se agruparon en siete dimensiones relacionadas con la insuficiencia alimentaria (ítems 1 al 5), falta de autonomía para proveerse los alimentos (ítems 6 al 8), deficiencias cognitivas (ítems 9 y 10), factores psico-sociales (ítems 11 al 13) y socio-culturales (ítems 14 y 15) que afectan la alimentación, situaciones que afectan el

apetito (ítems 16 y 17) y falta de disponibilidad de alimentos (ítems 18 y 19). En las comunidades donde se utilizó la VAN resultó con una confiabilidad de 0,78 de α -Cronbach's. Debe continuar siendo validado en otras comunidades.

Conclusiones

La disminución en la autonomía, la falta de cuidado, el cambio en las prioridades al alimentarse, los problemas orgánicos, emocionales y económicos, son algunos de los factores que interfieren con el acceso a los alimentos y el mantenimiento del estado nutricional de quién

envejece. El instrumento VAN permite realizar una evaluación de riesgo alimentario inicial, siendo sencillo, rápido y económico de utilizar. El instrumento VAN no hace uso de manipulación manual del adulto mayor, quien muchas veces no está dispuesto a dejarse manipular por otras personas. Se recomienda continuar validando cada una de las preguntas del instrumento VAN, en diversos contextos. Asimismo permite identificar a los adultos mayores vulnerables, focalizar en acciones y evaluar programas sociales que busquen mejorar la calidad de vida, en especial la situación alimentaria. La meta global para una vejez saludable es la reducción de la discapacidad debido a enfermedades, donde la nutrición juega un importante rol.