

DETERMINE SU SALUD NUTRICIONAL

Las señales de aviso de una mala salud nutricional son frecuentemente ignoradas. Use esta lista para averiguar si usted o alguien que usted conoce está en riesgo nutricional.

Lea las oraciones de abajo. *Cheque Si o No.* Sume los números en la columna con el *Si* y tendrá un número para medir su nivel nutricional.

		<i>SINO</i>	
1.	Yo tengo una enfermedad a condición que me hace cambiar la clase o la cantidad de alimento que yo como.	2	
2.	Yo como menos de dos comidas al día.	3	
3.	Yo como pocas frutas, vegetales o productos de leche.	2	
4.	Yo tomo 3 o más bebidas de cerveza, licores o vino casi todos los días.	2	
5.	Yo tengo problemas con los dientes o la boca que me dificultan el comer.	2	
6.	Yo no siempre tengo suficiente dinero para comprar los alimentos que necesito.	4	
7.	Yo como solo la mayor parte de las veces.	1	
8.	Yo tomo al día 3 o más medicinas diferentes, recetadas o sin receta.	1	
9.	Sin querer yo he perdido a ganado 10 libras en los 6 últimos meses.	2	
10.	Físicamente yo no siempre puedo ir al supermercado, cocinar o alimentarme.	2	
Sume su resultado nutricional. Si es-			

Su Edad:

Su Sexo: M F

Su grupo étnico:

Indio Americano/
Nativo de Alaska

Asia/Islas Pacificas

Afro-Americano,
pero no Hispano

Hispano (Latino)

Americano/Blanco

0-2; Muy Bueno! Re-examine su cuenta nutricional en 6 meses.

3-5 Usted está en riesgo nutricional moderado.
Averigüe lo que usted puede hacer para mejorar sus hábitos de alimentación y estilo de vida. Su oficina para ancianos, su programa de nutrición para las personas mayores o el departamento de salud, le pueden ayudar. Vuelva a examinar su cuenta nutricional en 3 meses.

6 o más Usted está en un riesgo nutricional alto.
Lleve esta lista y hable con su doctor, dietista u otro profesional de salud o servicio social capacitado. Hable con ellos acerca de cualquier problema que usted tenga. Solicite ayuda para mejorar su salud nutricional.

Recuerda que las señales de aviso sugieren riesgo, pero no representan el diagnóstico de ninguna condición. Continúe leyendo para aprender más acerca de las señales de aviso de la mala salud nutricional.

**La lista de examen nutricional está basada en las señales de aviso descritas abajo.
Use la palabra DETERMINE para ayudarlo a recordar las señales de aviso.**

DIENTES O BOCA CON PROBLEMAS

La boca, los dientes y las encías sanos son necesarios para comer. Dientes faltantes, flojos o deteriorados y dentaduras que no se ajustan bien o causan llagas en la boca, producen dificultades para comer.

ENFERMEDAD

Cualquier enfermedad o condición crónica que le hace cambiar la manera en que usted come o le hace comer con dificultades, pone su salud nutricional en riesgo. Cuatro de cinco adultos tienen condiciones crónicas que son afectadas por la alimentación. Se estima que la confusión o la pérdida de memoria que empeora, afecta a una de cada cinco a más personas mayores. Esto hace difícil para la persona recordar qué comió, cuándo, o si no ha comido. Sentirse triste o deprimido es algo que le ocurre acerca de uno de cada ocho mayores de edad, y que puede causar grandes cambios en el apetito, digestión, nivel de energía, peso y bienestar.

TRASTORNOS DEL COMER

El comer muy poco o comer mucho causa mala salud. El comer los mismos alimentos día tras día o no comer frutas, vegetales y productos de leche también causarán mala salud nutricional. Uno de cada cinco adultos pasan por alto comidas diariamente. Solamente 13% de los adultos comen las cantidades mínimas de frutas y vegetales que necesita su organismo. Una de cada cuatro personas mayores de edad beben mucho alcohol. Muchos problemas de salud se empeoran si usted bebe más de una o dos bebidas alcohólicas por día.

ECONOMICAMENTE MARGINADO

Casi el 40% de las personas mayores Americanas tienen ingresos menores de \$6,000 por año. El tener menos de o decidir gastar menos de \$25-30 por semana para alimentos hace muy difícil el obtener los alimentos que usted necesita para mantenerse sano.

REDUCCION DE CONTACTO SOCIAL

Un tercio de todas las personas mayores de edad viven solos. El estar con otras personas diariamente tiene un efecto positivo en la moral, el bienestar y el comer.

MUCHAS MEDICINAS

Muchos Americanos mayores de edad tienen que tomar medicinas por sus problemas de salud. Casi la mitad de los Americanos mayores de edad toman muchas medicinas diariamente. El envejecimiento puede cambiar la manera en la cual nosotros respondemos a las medicinas. Mientras más medicinas usted tome, habrá un riesgo mayor de tener efectos secundarios como cambios de apetito, gusto, constipación, debilidad, somnolencia, diarrea, náusea y otros. Las vitaminas y los minerales cuando son tomados en dosis grandes actúan como drogas y pueden causar daño. Avise a su doctor de todo lo que usted tome.

INVOLUNTARIOS CAMBIOS DE PESO

El perder o el ganar mucho peso sin tratar de hacerlo es una señal importante que no se puede ignorar. El estar por encima o por debajo de su peso normal también aumenta su riesgo de mala salud.

NECESIDAD DE ASISTENCIA PERSONAL

Aunque la mayoría de las personas de edad avanzada pueden comer, uno de cada cinco tiene problemas para caminar, comprar y cocinar sus alimentos especialmente cuando la persona se hace más vieja.

EDAD SOBRE 80 AÑOS

La mayor parte de las personas de edad disfrutan una vida completa y productiva. Pero al aumentar la edad los riesgos de fragilidad y problemas de salud aumentan. Examinar su salud nutricional regularmente tiene mucho sentido.