

## CONSEJOS NUTRICIÓN EN PERSONAS MAYORES

---

### Consejos para una nutrición correcta en las personas mayores

1. Se debe tomar una alimentación muy variada: Ningún alimento es bueno o malo.
2. Repartir los alimentos en 3-4 comidas diarias, evitando suprimir el desayuno. No comer continuamente entre horas.
3. Importantísimo vigilar la ingesta de líquido. Para estar bien hidratado debe tomar al menos 2 litros de agua al día.
4. Moderar el consumo de sal y alimentos salados, así como el de bebidas alcohólicas y excitantes.
5. Es conveniente mantener el peso estable. Mantener actividad física adecuada para edad.
6. Se debe cuidar la dentadura para poder masticar bien cualquier tipo de alimento.
7. Evitar la soledad. Comer en compañía, cuidar la presentación de los platos.
8. Cuando por padecimiento de alguna enfermedad (obesidad, diabetes, hipertensión, intolerancia alimentaria...) sea necesario seguir algún tipo de régimen se debe siempre acudir al médico para que indique cual es el tipo de dieta que debe realizar.
9. Sí una persona presenta una hemorragia abundante procederemos a realizar presión sobre el punto de sangrado, puede ocurrir que la gasa se empape de sangre, en este momento colocaremos un apósito encima del primero lleno de sangre (de esta forma evitamos romper el probable coágulo sanguíneo que se haya formado), sí se trata de una extremidad, y siempre que se pueda, se intentará elevar se hará además de la compresión.
10. Sí dispusiéramos de un esfigmomanómetro (tensiómetro) se podría aplicar, en lugar de un torniquete, ya que al ser más ancho no lesiona las estructuras subyacentes.
11. No se debe retirar un apósito lleno de sangre. No se debe aplicar torniquete.