

Introducción

El cuidado de la salud de los ancianos no sólo consiste en un eficaz tratamiento de sus enfermedades, sino que incluye la prevención de las mismas, en cuya base radica la alimentación, ya que una nutrición adecuada es eficaz, no sólo para aumentar los años de vida, sino también su calidad.

Actualmente hay unos 600 millones de mayores de 65 años en el mundo, y se estima que en 2050 esta cifra sobrepase los 2000 millones de personas. En España, más de 7 millones de personas tienen más de 65 años y 1,3 millones más de 80. Estas cifras justifican la importancia de las campañas sobre el envejecimiento desde el punto de vista de salud y también económico.

Por otro lado, estudios epidemiológicos demuestran que alrededor del 10% de las personas mayores están mal nutridas en nuestro país. Esta mala alimentación se debe a que gran número de personas mayores dejan de consumir algunos alimentos porque su preparación les resulta aburrida o complicada por sus dificultades para moverse. Hay que añadir los problemas que tienen para masticar, deglutir o digerir los alimentos, y el deterioro mental que sufren en muchos casos.

Esta mala alimentación tiene muchas y variadas repercusiones sobre su salud y estado nutricional: perfiles glucídicos y/o lipídicos anómalos en sangre, estreñimiento, adelgazamiento, debilidad y apatía, mayor morbilidad, mayor riesgo de fracturas, menor respuesta a la medicación, etc, lo que dificulta la recuperación del anciano enfermo y le lleva a padecer con más asiduidad otras enfermedades.

El farmacéutico puede, desde su conocimiento como sanitario, contribuir a informar y educar en materia de alimentación a todas aquellas personas mayores que acuden a la farmacia, o bien asesorar en los diversos centros que actualmente existen para personas mayores. De esta forma, puede ayudar a detectar las principales deficiencias nutricionales que padecen y los errores alimenticios en los que incurren.

Por todas estas razones, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de su Vocalía Nacional de Alimentación, ha llevado a cabo durante los meses de octubre a noviembre de 2005 el **“3er PLAN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL POR EL FARMACÉUTICO (PLENUFAR III): Educación Nutricional a las personas mayores”**, conscientes de nuestra importante labor social y educativa como profesionales sanitarios.

El envejecimiento es un proceso fisiológico inevitable, pero el farmacéutico puede contribuir de forma importante a que se realice con salud y la máxima calidad de vida, a través de una correcta alimentación y hábitos de vida saludable.

La campaña sanitaria que se propuso se ha desarrollado bajo una triple vertiente:

- **Campaña dirigida a farmacéuticos.** Se ha proporcionado al farmacéutico la información y la formación específica en la materia, para que transmita correctamente a los usuarios de las farmacias los conceptos sanitarios relevantes de la nutrición en la tercera edad.
- **Campaña dirigida a personas mayores de 65 años.** Se ha proporcionado al usuario la información necesaria para mejorar su alimentación y prevenir la aparición de distintas patologías relacionadas con su estado nutricional.
- **Realización de la valoración del estado nutricional de población de la tercera edad.** Se ha proporcionado al farmacéutico los medios necesarios para la realización del test M.N.A. (Mini Nutritional Assessment) para realizar la valoración del estado nutricional de la población mayor de 65 años.