



El envejecimiento conlleva cambios significativos en el organismo que pueden afectar la capacidad de absorción de nutrientes, el apetito y el metabolismo. En personas mayores dependientes, estos factores pueden verse acentuados debido a enfermedades crónicas, problemas de masticación o deglución, movilidad reducida y una menor capacidad para preparar sus propios alimentos. La desnutrición y las deficiencias nutricionales pueden agravar su estado de salud, debilitando el sistema inmunológico, favoreciendo la pérdida de masa muscular y aumentando el riesgo de enfermedades y hospitalizaciones. En estos casos, los suplementos nutricionales pueden ser una herramienta útil para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales y prevenir complicaciones asociadas a una mala alimentación.

Determinar cuándo es necesario recurrir a los suplementos nutricionales es un paso crucial. Un profesional de la salud, como un médico o un nutricionista, debe evaluar el estado nutricional de la persona mayor antes de recomendar su uso. Algunas señales de alerta que pueden indicar la necesidad de suplementos incluyen pérdida de peso sin causa aparente, fatiga constante, piel y cabello frágiles, infecciones frecuentes, debilidad muscular, fragilidad ósea, problemas de cicatrización y dificultad para ingerir alimentos en cantidades suficientes. Además, ciertas enfermedades como osteoporosis, anemia, diabetes, insuficiencia renal o patologías digestivas pueden requerir un aporte extra de vitaminas y minerales a través de suplementos.

Existen diferentes tipos de suplementos nutricionales diseñados para cubrir necesidades específicas. Los suplementos proteicos ayudan a prevenir la pérdida de masa muscular y mejorar la fuerza, siendo esenciales para adultos mayores con sarcopenia o aquellos en recuperación de enfermedades. Los suplementos ricos en calcio y vitamina D contribuyen a mantener la salud ósea y prevenir fracturas, un problema frecuente en esta etapa de la vida. Los suplementos con hierro son esenciales en casos de anemia ferropénica, mientras



que las fórmulas con ácidos grasos omega-3 pueden favorecer la salud cardiovascular y cognitiva, reduciendo la inflamación y el deterioro neuronal. Además, los multivitamínicos pueden ser una opción general para reforzar la dieta cuando la alimentación es insuficiente o limitada. También existen suplementos especializados con fibra para mejorar la salud digestiva y evitar el estreñimiento, una problemática común en adultos mayores, así como fórmulas enriquecidas con antioxidantes que pueden contribuir a la salud celular y la longevidad.

El uso de suplementos nutricionales debe realizarse de manera controlada y adaptada a las necesidades individuales. No deben sustituir una dieta equilibrada, sino complementarla en caso de deficiencias específicas. Es fundamental respetar las dosis recomendadas, ya que un consumo excesivo puede provocar efectos adversos como toxicidad vitamínica, problemas digestivos o interacciones con medicamentos, especialmente en pacientes polimedcados. Por ello, siempre se debe contar con la supervisión de un profesional de la salud para garantizar su uso seguro y efectivo.

Para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes, se recomienda en primer lugar optimizar la alimentación diaria, incorporando alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas de calidad. Es fundamental adaptar la dieta a las necesidades y condiciones del adulto mayor, priorizando alimentos de fácil masticación y absorción. En caso de que esto no sea suficiente, los suplementos pueden ser una herramienta útil para mejorar el estado nutricional y la calidad de vida de las personas mayores dependientes. Además, es importante acompañar el uso de suplementos con hábitos saludables, como mantener una adecuada hidratación, fomentar la actividad física adaptada a las capacidades del adulto mayor y asegurar una supervisión médica regular. También se debe considerar el bienestar emocional del paciente, ya que la depresión y el aislamiento social pueden influir negativamente en la alimentación.

Finalmente, una evaluación individualizada permitirá elegir la mejor estrategia para cada caso, asegurando una nutrición adecuada y segura, promoviendo la autonomía y el bienestar general de las personas mayores dependientes. La nutrición en la vejez no solo debe centrarse en la cantidad de nutrientes, sino también en la calidad de vida y en la adaptación a las necesidades individuales de cada persona.