



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE ENFERMERÍA

**CUIDADOS DE ENFERMERÍA RELACIONADOS CON EL ESTADO
NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORA: JESSICA MAGALY VERDUGO ZHININ

DIRECTORA: ING, MARÍA ALEJANDRA AGUIRRE, MGS

CUENCA - ECUADOR

2020

*Yo me gradué en
los 50 años de La Católica
... y sostuve la Universidad*

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR / DIRECTOR

Certifico que el presente trabajo denominado: “ CUIDADOS DE ENFERMERÍA RELACIONADOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR”, realizado por JESSICA MAGALY VERDIGO ZHININ con documento de identidad: 0302264254, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, ha sido asesorado, supervisado y desarrollado bajo mi tutoría en todo su proceso, cumpliendo con la reglamentación pertinente que exige la Universidad Católica de Cuenca y los requisitos que determina la investigación científica; por lo que se encuentra apto para su presentación y defensa ante el respectivo tribunal.

Azogues, noviembre de 2020

ING. MARIA ALEJANDRA AGUIRRE, MGS

TUTORA/DIRECTORA

CI 0301940342

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DE USO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, JESSICA MAGALY VERDUGO ZHININ con documento de identidad: 0302264254, declaro que los conceptos, análisis y conclusiones del trabajo de titulación denominado: “CUIDADOS DE ENFERMERÍA RELACIONADOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR”, son de nuestra absoluta responsabilidad y propiedad, que no han sido previamente presentados para ningún grado o calificación profesional, respetándose íntegramente los derechos intelectuales de otras personas mediante el uso de citas.

Se autoriza a la UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA la publicación parcial o total de este trabajo y su reproducción sin fines de lucro.

Azogues, noviembre de 2020

JESSICA MAGALY VERDUGO ZHININ

0302264254

DEDICATORIA

El presente trabajo de lo dedico a Dios por darme la fuerza y la sabiduría para obtener uno de los anhelos más deseados de mi vida.

A mi esposo Luis y mi hijo Alexander, por estar siempre presentes, acompañándome con su cariño, amor y apoyo incondicional; por ser mi motivación para superarme día a día y por haber batallado conmigo a lo largo de esta lucha y lograr así una de mis metas más anheladas.

A mis padres Aurelio y María por todo el amor, cariño y sacrificio en todos estos años, por ellos he logrado una de mis metas y convertirme en lo que hoy soy. Ha sido un privilegio ser una de sus hijas. A mis hermanos Pablo y Katherine por su apoyo incondicional.

A mi abuela Lucía por todo el amor brindado hacia mi persona, por todo el apoyo y cariño incondicional y por ella soy ahora la mujer que soy.

A toda mi familia por sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron hoy la persona que soy y que de una u otra manera estuvieron en los buenos y malos momentos.

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud eterna con Dios por ser la luz que guía mi camino y con la bendición de él, estar logrando uno de mis sueños; a mis padres María y Aurelio por ser mi ejemplo de honradez, trabajo y sencillez a lo largo de mi vida y a mi esposo Luis por el apoyo incondicional y la paciencia a lo largo de mi vida estudiantil.

De igual manera mis agradecimientos a la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, a toda la Facultad de Enfermería, a todos mis docentes por guiarme a lo largo de esta etapa; y de manera especial a mi directora de tesis Ing. María Alejandra Aguirre, quien con su experiencia, conocimiento, colaboración y motivación me orientó en cada momento de mi investigación. A mi asesor metodológico Lcdo. Andrés Ramírez por su paciencia, dedicación, y ayuda me brindo sus conocimientos para crecer día a día.

A todas aquellas personas que formaron parte de mi vida profesional por la amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en todos los momentos de mi vida. A todos aquellos que han estado junto a mí, por todo lo que me han brindado y todas sus bendiciones, a todos ellos muchas gracias y que Dios los bendiga.

Índice

TABLA DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR / DIRECTOR.....	I
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DE USO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	II
DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
Índice.....	V
Resumen.....	0
Abstract.....	1
Introducción.....	2
Metodología.....	7
Resultados.....	9
Discusión.....	19
Conclusión.....	22
Referencias.....	23
Anexos.....	27
ANEXO 1: PROTOCOLO.....	27
ANEXO 2: CERTIFICACIÓN DE NO PLAGIO.....	37
ANEXO 3: PLAN DE CUIDADOS DE ENFERMERIA.....	39

CUIDADOS DE ENFERMERÍA RELACIONADOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR

JESSICA MAGALY VERDUGO ZHININ¹, ING, MARIA ALEJANDRA AGUIRRE, MGS², LCDO, ANDRES RAMIREZ, MGS³

¹Universidad Católica de Cuenca, jmverdugoz54@est.ucacue.edu.ec

Resumen

Introducción: La población de adultos mayores en la actualidad, genera mayor importancia y consideración a diferencia de otros grupos etarios, debido a que en esta etapa se presentan cambios morfológicos y funcionales en los sistemas renal, cardiovascular, nervioso, metabólico y muscular; y en consecuencia se reflejará en el incremento de cifras de mortalidad, morbilidad e ingresos hospitalarios. Por ello se destaca la labor de Enfermería para realizar una correcta y periódica valoración nutricional que permita ejecutar prácticas de prevención y orientación educativa. **Objetivo General:** Valorar el nivel de evidencia científica que existe sobre los principales cuidados de enfermería relacionados con el estado nutricional del adulto mayor. **Metodología:** Se realizó una investigación sistemática, descriptiva y explicativa la misma que se desarrolló mediante una revisión bibliográfica, utilizando bases de datos como: Scielo, Pubmed, Medline. **Resultados:** Se destaca cifras que reflejan riesgo nutricional y de morbilidad presente en la población de adultos mayores; representando un aporte a la comunidad científica de Enfermería en relación al estado autocuidado, la satisfacción de las necesidades nutricionales del paciente que son requeridas en este grupo.

Palabras Clave: Cuidados de Enfermería; Adulto mayor; estado nutricional del adulto mayor; enfermedades nutricionales; cambios en la vejez.

***NURSING CARE RELATED TO THE NUTRITIONAL STATUS OF THE OLDER
ADULT***

Abstract

Introduction: The population of older adults at present, generates greater importance and consideration unlike other age groups, due to the fact that in this stage morphological and functional changes in the renal, cardiovascular, nervous, metabolic and muscular systems are presented; and consequently it will be reflected in the increase of mortality, morbidity and hospital admissions figures. For this reason, the work of Nursing to carry out a correct and periodic nutritional evaluation that allows to execute practices of prevention and educational orientation is highlighted. **General Objective:** To evaluate the level of scientific evidence that exists about the main nursing care related to the nutritional state of the elderly. **Methodology:** A systematic, descriptive and explanatory research was carried out, which was developed through a bibliographic review, using databases such as: Scielo, Pubmed, Medline. **Results:** Figures that reflect nutritional risk and morbidity present in the population of older adults are highlighted; representing a contribution to the scientific community of Nursing in relation to the self-care state, the satisfaction of the nutritional needs of the patient that are required in this group.

Keywords: Nursing care; Older adult; nutritional status of older adult; nutritional diseases; changes in aging.

Introducción

El ser humano pasa por diferentes etapas las cuales forman un ciclo de vida que va desde el nacimiento, el desarrollo y finalmente la muerte del individuo. Un adulto mayor es la persona que ha superado los 65 años y que llega tras la adultez y precede el fallecimiento de la persona, y es por ello que se verá afectado por cambios fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos que podrían repercutir en la calidad de vida de esta población (1).

La vejez, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), corresponde a personas que demandan atención médica y especializada de los sistemas sanitarios debido al deterioro de la salud (2), la presencia de enfermedades crónicas, deficiencias funcionales debido a los diversos cambios psicológicos, biológicos o sociales que este pueda presentar lo largo de su vida (1) y el aumento de la prevalencia de los problemas que estén vinculados con su estado nutricional; por ello que el personal de Enfermería debe estar presente y en continua educación para el cuidado nutricional de este grupo poblacional.

Los adultos mayores son más vulnerables nutricionalmente, debido a diversos cambios morfológicos, funcionales y sociales; al hablar de factores que modifican el consumo de nutrientes, se refiere a que en esta etapa de la vida existen transformaciones en el cuerpo por ejemplo atrofia papilar y pérdida de la capacidad de saborear los alimentos, menor producción de la saliva provocando una resequeidad oral, disfagia además de la alteración de la vista, olfato, hacen que disminuya la necesidad de alimentación en el adulto mayor conllevándole a un posible riesgo nutricional. (3).

La malnutrición en el adulto mayor, es el resultado de una ingesta incorrecta es decir las carencias, desequilibrios o excesos calóricos de la persona (4). Cuando está vinculada con patologías como la demencia, que es a la pérdida de la función cognitiva que afecta a la memoria, comprensión, aprendizaje y el juicio (5); provoca la pérdida del autocuidado y por ende el deterioro de las habilidades motoras; además que en cierto tipo de pacientes se puede llegar a alimentar por sonda nasogástrica y así cubrir la ingesta y evitar su descompensación (6).

Cuando está vinculada a la diabetes, que es una enfermedad metabólica, este se divide en tipo 1 o insulino dependiente o diabetes juvenil, y el tipo 2 o no insulino dependiente que es la más común en los adultos, asociado con malos hábitos alimenticios, la misma que puede crear

complicaciones crónicas como retinopatía, nefropatía, neuropatía y enfermedad vascular periférica. Por ello la alimentación junto con la medicación y la actividad física necesaria ayudara a controlar posibles complicaciones a futuro (7). Al hablar de hipertensión, se dice que es cuando la presión arterial se encuentra mayor o igual a 140/90 mmHg, la misma que al no estar controlada puede provocar un riesgo de accidentes cerebrovasculares y enfermedad coronaria; razón por la cual debe ser diagnosticada y controlada con un correcto estilo de vida y una buena alimentación baja en sal, siguiendo siempre el tratamiento farmacológico (8).

El cáncer según la OMS, dice que es un término que define a un grupo de enfermedades que puede afectar en cualquier parte del organismo, o también es la multiplicación rápida de células anormales que invaden y se propagan en los órganos del cuerpo; haciendo que esta sea la segunda causa de muerte en el mundo en el 2015 (9). Por ello un paciente oncológica deberá incorporar al organismo alimentos que contenga gran cantidad nutrientes y así mantener el peso adecuado, conservar la fuerza y disminuir los efectos secundarios como la falta de gusto, olfato, apetito y la capacidad de comer lo suficiente; que provoca los tratamientos utilizados como la quimioterapia, radioterapia, cirugía o trasplante de células madres (10).

La malnutrición se reflejará en el aumento de cifras de mortalidad, morbilidad e ingresos como egresos hospitalarios (11). De manera específica, la desnutrición es una patología que está ligada al déficit de aportes correctos de energía y nutrientes requeridas por el organismo para un correcto funcionamiento. Según una publicación de la Dra. M Aicart y el Dr. A Tramontano la desnutrición de adultos mayores está caracterizado por un exceso de agua extracelular, un déficit de potasio y de masa muscular; asociado con la disminución de tejido graso e hipoproteinemia, que provoca la aparición de alteraciones en la salud (12).

Un artículo publicado en la revista Scielo de los autores Alvarado A; Lamprea L; Murcia K; concluye que gran parte de los adultos mayores llevan un adieta inadecuada y pobre en nutrientes debido a enfermedades crónicas y factores psicológicos, sociales y culturales, provocando cambios en el organismo, que los hace más propenso a enfermedades y limita la capacidad de realizar ciertas actividades (1). Con la disminución de las funciones motoras, necesarias para la satisfacción de necesidades, el adulto mayor demanda entornos adecuados para su cuidado; algunos cuentan con su familia y otros con instituciones que se encargaran de la atención procurando asegurar una vida digna.

Los efectos de la ingesta inadecuada, por las razones descritas en líneas anteriores, ocasionan una afectación sobre el estado nutricional. Y de la revisión de la literatura se extrae, que los tipos de desnutrición comunes en los diagnósticos del adulto mayor corresponden a:

- **Desnutrición calórica o marasmo:** sucede cuando la persona come en escasa cantidad o no comen como deberían provocando un cansancio generalizado y el bajo rendimiento del cuerpo.
- **Desnutrición proteica:** son aquellas dietas que solamente contiene mayormente carbohidratos y una pequeña porción de proteínas, provocando menor resistencia del cuerpo a infecciones, abombamiento abdominal, problemas hepáticos, entre otros (13).

Además, se puede medir en relación entre peso y talla:

- **Desnutrición aguda leve.** Aquí el peso es normal para la edad de la persona, pero su talla es inferior a lo que debería.
- **Desnutrición aguda moderada.** La persona pesa menos de lo que debería para su talla
- **Desnutrición aguda grave.** El peso es inferior al 30% de lo que debería ser y ro riesgo de muerte.
- **Carencia de vitaminas y minerales.** En situaciones la persona no puede llevar a cabo tareas diarias normales debido al cansancio, defensas bajas que favorecen la aparición de infecciones o tiene dificultades para aprender (13).

Los adultos mayores demandan atención y cuidado de la familia, comunidad y sociedad en general; la gran mayoría ha culminado sus propósitos y esta etapa dependerá de su capacidad física o mental para su calidad de vida; en consecuencia, la alimentación juega un papel primordial para que pueda tener un régimen nutricional correcto, que cubra satisfactoriamente sus necesidades diarias.

En el año 2015, la Organización Mundial de la Salud (OMS), mencionó que el “Envejecimiento saludable”, es proceso que ayudará a desarrollar y mantener la capacidad funcional del individuo; logrando un bienestar en la vejez, por medio del fomento y mantenimiento de la capacidad intrínseca (capacidades físicas y mentales) (14).

La esperanza de vida en Ecuador según una publicación el diario “El Comercio” para el 2020 será de 74 años para hombres y 80 años para mujeres, según los registros de expectativa de vida de la Organización Mundial de la Salud (15).

En 1978 en la primera conferencia Internacional de nutrición de Alma Ata, la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y agricultura (FAO), destacó que la población adulta mayor es más vulnerable nutricionalmente, por lo que es objeto de múltiples estudios (16). Según los datos publicados en la Reunión Regional de Expertos en Enfermería en Salud del Adulto Mayor (2003), destaca que en América Latina existe gran variedad de programas de educación, capacitación y enseñanza de enfermería en salud en el adulto mayor (17).

Una dieta adecuada es aquella que cubrirá los requerimientos energéticos sabiendo que estos varían según el ciclo de vida. Se debe tomar en cuenta las patologías que presentan los adultos mayores para la alimentación como por ejemplo el uso de suplementos vitamínicos.

Los cambios que aparecen en el organismo de los adultos mayores determinarán la cantidad de nutrientes que requiera para evitar riesgos asociados a la dieta, entre las que se destacan, algunas recomendaciones para lograr un efecto satisfactorio, desde el acompañamiento y asesoría de los profesionales de Enfermería:

- Debe de ser agradable y sabroso al comer.
- Una frecuencia de 4 a 5 comidas.
- Que los alimentos sean fáciles de comer o masticar.
- Los alimentos seleccionados deben aportar la cantidad adecuada de nutrientes que el adulto mayor requiera.
- Reducir el consumo de grasas saturadas e incrementar el consumo de grasas vegetales.
- Aumentar el consumo de frutas, legumbres, verduras, cereales y de calcio.
- Limitar el consumo de azúcar y de sal.
- Educar a que el paciente ingiera agua a lo largo del día
- Educar que debe comer despacio y masticar muy bien los alimentos; caso contrario recurrir a utilizar la elaboración de purés o crema (18).

En este contexto, la Enfermería tiene un rol primordial en relación al cuidado nutricional del adulto mayor, luego de realizar una valoración completa del paciente se utiliza el NANDA que es un lenguaje unificado en la rama para el cuidado del paciente y así lograr cubrir con las necesidades que este requiera (16).

Al definir NANDA es aquel lenguaje utilizado por los profesionales de enfermería que permite la identificación de problemas, la aplicación de intervenciones y la evaluación de los resultados de los cuidados brindados al paciente (19); el NOC plantea criterios de resultados que se pueden requerir para cada una de las intervenciones y en el NIC detalla cada una de las intervenciones necesarias para el logro de los objetivos. Siendo así una secuencia que se enlazan los diagnósticos enfermeros con los criterios de resultado y cada una de las intervenciones enfermeras para el logro del cuidado del paciente (20).

En la actualidad, los profesionales de Enfermería, son los responsables del cuidado asistencial y de manejo, que, en base a la evidencia científica, aplican protocolos de cuidados sistematizados de calidad. Al mismo tiempo, se guían en el modelo de cuidados de Virginia Henderson con sus 14 necesidades, priorizando la segunda necesidad “Comer y beber adecuadamente” siendo la enfermera/o la/el encargado de ayudar a que se cumplan todas estas necesidades que los pacientes lo requieran (11).

El propósito del cuidado continuo del adulto mayor, está enfocado a cubrir las necesidades nutricionales para evitar una mal nutrición, conservar un adecuado peso corporal, prevenir la aparición de enfermedades nutricionales y evitar el consumo excesivo de ciertos nutrientes; además se debe procurar que este activo, lo que favorecerá a una óptima para la vejez (1).

Metodología

1. Tipo de Investigación

-Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura. Para realizar este proceso, se han seguido las recomendaciones de la declaración de PRISMA (25).

Pregunta de investigación

La revisión fue basada y centrada en la población de los adultos mayores y el problema que guía este proceso es la nutrición; por lo que la intervención se basaría en las siguientes preguntas de investigación:

¿Comprobar si las morbilidades que afectan al adulto mayor tienen su origen en problemas nutricionales?

¿Analizar si los cuidados de Enfermería pueden modificar el estado nutricional del adulto mayor?

Base de datos, palabras clave (boléanos) e idioma

Se procedió a la búsqueda de estudios en bases de datos como Web of Science, Scielo, PubMed, Medline, Biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca, Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Scopus, Elsevier; desde el año 2015 hasta el 2020, en idiomas de inglés y español. A partir de la consulta de Descriptores en Ciencias de la Salud (DECS), Medical Subject Headings (MeSH Database) via PubMed y Título Cinahl, los descriptores utilizados, de acuerdo con la base fueron: Nursing Care/Cuidados de Enfermería: Elderly/ Adulto mayor; requeriment of the elderly/ requerimiento nutricional del adulto mayor; Nutritional diseases/ Enfermedades nutricionales; Changes in old age/ Cambios en la vejez. El término de la búsqueda se realizó como descriptor y palabra clave. La intersección entre estos descriptores, utilizando las conexiones de tipo Booleano AND y OR. La recogida de datos se produjo en junio del 2020.

Criterios de Inclusión

Se incluyeron artículos originales, científicos y tesis que sean de relevancia para el tema; que estén publicados en los últimos 5 años anteriores al 2020, que estén en idioma español e inglés y que se encuentren en relación directa con los cuidados de enfermería relacionados con el estado nutricional del adulto mayor

Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión correspondió a estudios que no contribuyan al logro del objetivo general de esta revisión sistemática; se excluyeron artículos que estén repetidos, o que se encuentren en idioma portugués, que tengan más de 5 años desde su publicación, que estén

incompletos, que no sean del ámbito de salud y en los que no exista relación directa del título con los cuidados de enfermería relacionados al estado nutricional del adulto mayor.

Fases

Se realizó en 7 fases, que se detallan a continuación:

- Búsqueda de la información relevante relacionado al tema.
- Elaboración de una tabla de Excel con los artículos más importantes y que entran como base de información para el logro de este estudio.
- Elaboración de los objetivos del artículo basado en el problema a investigar.
- Identificación de criterios de inclusión y exclusión en relación al tema a más de eliminar artículos duplicados.
- Elaboración los títulos con la respectiva información en relación al tema.
- Se construyó los resúmenes correspondientes a cada título.
- Se revisó y se realizó las correcciones correspondientes.

Resultados

RESULTADOS. FASE 1 Búsqueda

En la fase 1 se realizó mediante la búsqueda en diferentes fuentes de datos como Elsevier, Scielo y Google académico utilizando palabras claves como “Cuidados de enfermería AND estado nutricional OR adulto mayor” con un total de 63 artículos encontrados en idioma español.

FASE 1				
Base de datos	Palabras claves	Número de artículos	de	Idioma
Elsevier	Cuidados de enfermería AND estado nutricional	22		Español
Scielo	OR adulto mayor	18		Español
Google Académico		23		Español

RESULTADOS. FASE 2. Criterios

En la fase 2 se delimitó los archivos tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión; se excluyeron artículos que estaban repetidos, no se encontraban con el texto completo o no tenían relación con los objetivos propuestos.

FASE 2					
Base de datos	Primera búsqueda	Criterio de inclusión	de	Criterio de exclusión	de
Elsevier	22	2		16	
Scielo	18	5		13	
Google Académico	23	13		10	

RESULTADOS. FASE 3. Lectura de títulos y resumen solo los que superaron la fase 2.

En la fase 3 se obtuvo un total de 20 archivos los cuales tienen relación a los objetivos planteados y de los cuales se detallan a continuación.

FASE 3

Nº ART	BASE	REVISTA	AUTORES Y AÑO	TÍTULO	OBJETIVO	HALLAZGOS DE LOS RESULTADOS
A1	Scielo	Revista chilena de nutrición	Espinosa, Abril, Encalada ; (2019) (21).	Prevalencia de malnutrición y factores asociados en adultos mayores del cantón Gualaceo, Ecuador.	Determinar la prevalencia de malnutrición y factores asociados en adultos mayores del cantón Gualaceo, Ecuador	Es en la vejez donde se ve afectada por diversas patologías propias de la edad, sin embargo la malnutrición es un problema que pone en riesgo al adulto mayor y eso acarrea un deterioro de la calidad de vida.
A2	Elsevier	Revista Española de Geriatria y Gerontología	Carmina, Silleras, Vincenz o, López, Virtudes Niño Martin, López, Redondo , (2015) (22).	Valoración del estado nutricional en Geriatria: declaración de consenso del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.	Elaborar un protocolo de valoración nutricional geriátrica	La valoración de la nutrición geriátrica corresponde a un grupo multidisciplinario que se basara en una buena práctica clínica y dietética para evidenciar posibles factores de riesgo.

A3	Scielo	MEDISAN	Aquino, Orellana, Misari, (2019) (23)	Relación entre índice de masa corporal y características sociodemográficas en adultos mayores de una institución geriátrica peruana.	Determinar el índice de masa corporal y su relación con las características sociodemográficas de los ancianos del Centro del Adulto Mayor de Huancayo, Junín, Perú, durante 2017.	El incremento de la esperanza de vida hace que la evaluación del estado nutricional sea importante para la prevención de enfermedades y por ende posibles complicaciones que pueda tener el adulto mayor
A4	Scielo	Enfermería Universitaria	García; Rodríguez; Martín; (2016) (24).	Plan de cuidado a personas de edad avanzada en riesgo nutricional.	El propósito de este artículo es analizar la evidencia científica actual respecto a la nutrición en el adulto mayor, así como identificar los aspectos más relevantes de la misma que debe tener en cuenta el profesional de enfermería para brindar una educación nutricional acertada y adaptada a las necesidades individuales.	Una de las intervenciones de enfermería es elaborar un plan de cuidados para la identificación precoz de personas que se encuentren con riesgo nutricional y así reducir la morbilidad de este grupo vulnerable de adultos mayores.

A5	Google Académico	Nutrición, clínica y dietética hospitalaria	Moreno; Lora; (2017) (25).	Intervenciones enfermeras aplicadas a la nutrición.	1. Valorar la situación de la nutrición en la Sanidad Española. 2. Identificar si existen intervenciones de enfermería enfocadas a conseguir un correcto estado nutricional de la población sana y enferma.	Destaca la labor de la enfermera que esta será la encargada de concientizar y lograr un cambio del estilo de vida y así evitar problemas de malnutrición u obesidad.
A6	Google Académico		Batista, González, Gooden; (2016) (26).	Acciones de práctica avanzada de enfermería a través del Proceso Enfermero para prevenir alteraciones nutricionales	Evaluar el estado nutricional de los adultos mayores, los problemas asociados a estos y las acciones de enfermería realizadas a través del Proceso Atención Enfermero	Destaca que la población anciana ingiere menos del 75% de las cantidades de nutrientes recomendados provocándoles un déficit nutricional.
A7	Scielo	Enfermería Universitaria	Alvarado, Lamprea, Murcia, (2017) (1).	La nutrición en el adulto mayor: una oportunidad para el cuidado de enfermería.	El propósito de este artículo es analizar la evidencia científica actual respecto a la nutrición en el adulto mayor, así como identificar los aspectos más relevantes de la	Debido a los cambios psicológicos, sociales y fisiológicos que atraviesa el adulto mayor conllevan a un deterioro funcional del organismo;

				misma que siendo la debe tener en nutrición un cuenta el objetivo de profesional de intervención enfermería para por parte del brindar una personal de educación enfermería. nutricional acertada y adaptada a las necesidades individuales.
A8	Google Académico	Puch-ku, Ulicab, Ruiz, Hidalgo; (2016) (27).	Dimensiones del cuidado de enfermería y la satisfacción del paciente adulto hospitalizado.	Determinar la relación entre las dimensiones del cuidado de enfermería con el nivel de satisfacción de los pacientes adultos hospitalizados. Evaluar el nivel de satisfacción con el cuidado de enfermería que esta proporciona en el ámbito hospitalario.
A9	Google Académico	Siza B; Rojas L; (2015) (28).	Intervención de enfermería en el adulto mayor para mejorar su calidad de vida en el Hogar De Ancianos Sagrado Corazón De Jesús De Ambato, período septiembre del 2014 a febrero del 2015.	Diagnosticar de qué manera influye la intervención de enfermería en el adulto mayor para mejorar su calidad de vida en el Hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús para que estas aporten a mejorar su calidad de vida. Es una investigación del nivel de satisfacción que presentan los adultos mayores en relación a las intervenciones de enfermería para que estas aporten a mejorar su calidad de vida.

A 10	Google Académi co	Revista Informació n Científica	Sánchez, Mendoza , Naun, Baro, Serrano; (2018) (29).	Protocolo de atención de enfermería al adulto mayor en instituciones de salud.	de Exponer el protocolo de atención de enfermería al adulto mayor en instituciones de salud	Expone las acciones que debe realizar el personal de enfermería para el cuidado del adulto mayor y este se brinde de manera especializada y de calidad.
A 11	Elsevier	Elsevier	Coltters, Güell, Belmar; (2019) (30).	Gestión del cuidado de enfermería en la persona mayor hospitalizada.	Describir las principales estrategias de gestión en riesgo para el adulto mayor	Describe las principales características de la vejez y demuestra estrategias de gestión de riesgo en enfermería basado en las complicacione s y funcionalidad que tenga el adulto mayor.
A 12	Google Académi co	Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social	Bejines, Velasco, García, Barajas, Aguilar, Rodríguez; (2015) (31).	Valoración de la capacidad funcional del adulto mayor residente en casa hogar.	Realizar un diagnóstico de la capacidad funcional del adulto mayor residente de casas hogar del sur de Jalisco.	Demuestra mediante la aplicación de la escala de Barthel la capacidad funcional que tienen los adultos mayores en dicho centro.

A 13	Google Académi co	Scielo	Chavarri a, Barron, Rodríguez; (2017) (32).	Estado nutricional de adultos mayores y su relación con algunos factores sociodemográfi cos.	Determinar el estado nutricional y su relación con algunas características sociodemográfi cas de adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile	Realizan un estudio cuantitativo en los adultos mayores vinculando el estado nutricional normal con factores influyentes como el estado profesional, tener pareja y niveles de actividad física.
A 14	Scielo	Ciencia y enfermería	Rosero, Rosas; (2017) (33).	Valoración nutricional de las personas mayores de 60 años de la ciudad de Pasto, Colombia.	Determinar el estado nutricional de los adultos mayores de 60 años de Pasto, Colombia y su relación con variables sociodemográfi cas.	Evalúa el estado nutricional de los adultos mayores mediante un estudio observacional mediante la toma de medidas antropométric as y así revelando las alteraciones nutricionales que pueden presentar los mismos.

A 15	Google académic o	Revista de Ciencias médicas de Pinar del Río	Valdés, Hernández, Herrera, Rodríguez; (2017) (34).	Evaluación del estado nutricional de ancianos institucionaliza dos en el Hogar De Ancianos De Pinar Del Río.	Evaluar el estado nutricional de los ancianos institucionaliza dos en el Hogar De Ancianos De Carlos Castellanos Blanco De Pinar Del Río, durante el 2016.	Es una investigación descriptiva transversal con una muestra de 282 adultos mayores a los cuales se evaluó el estado nutricional en el que se encontraban.
A 16	Google Académi co	Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitaci ón	Govante, Ortiz, Lantigua ; (2018) (35).	Evaluación nutricional en adultos mayores discapacitados.	Evaluar el estado nutricional en adultos mayores discapacitados ingresados en el servicio de lesiones del sistema osteomioarticul ar del hospital de rehabilitación “Julio Díaz González” centro de referencia nacional mediante valoración clínica, bioquímica, antropométrica y dietética, a través de la aplicación del cuestionario Mini	Artículo que evalúa el estado nutricionales adultos mayores con discapacidad esto debido a que este grupo poblacional puede presentar un deterioro nutricional sido esto negativo para su situación y por ende una detección temprana disminuirá las complicacione s que este pueda tener.

A 17	Google Académi co	Calderón , Enríquez ; (2015) (36).	Análisis nutricional del menú ofertado al adulto mayor en la Casa Hogar “Copitos De Nieve” en el periodo enero- mayo de 2015.	Analizar las características nutricionales del menú ofertado al adulto mayor que reside en el Centro De Atención Geriatrica “Copitos De Nieve”.	Se realizó un estudio mediante la valoración de la historia clínica de los registros de la valoración nutricional anteriores y determinar en qué estado nutricional se encontraba en el momento del estudio.
A 18	Google Académi co	El Telégrafo	Moreno; (2015) (37).	La nutrición en el adulto mayor.	Destaca los estudios realizados a nivel mundial y el manejo de las organizaciones a este sector poblacional y el riesgo que tienen los adultos mayores a sufrir una patología nutricional.

A 19	Google Académi co	Revista Electrónica de Portales Médicos	Encalada , Vásquez, Torral, Cabrera, Reinoso; (2017) (38)	Desnutrición en el adulto mayor en Cuenca. Ecuador en el año 2017.	Evaluar el estado nutricional adultos mayores en el centro de la ciudad de Cuenca – Ecuador durante el año 2017.	el Se trata de un estudio de descriptivo realizado en la ciudad de Cuenca para determinar el estado nutricional en el que se encuentran los adultos mayores.
A2 0	Google Académi co		Iglesias, Medina; (2018) (39).	Valoración del estado nutricional mediante el Test Mini Nutritional Assessment en adultos mayores ingresados en el Hospital Homero Castanier Azogues en el periodo julio- noviembre 2017.	Valorar el estado nutricional de los adultos mayores ingresados en el Hospital Homero Castanier Crespo, Azogues, en el periodo julio- noviembre 2017.	Estudio para evaluar el estado nutricional del adulto mayor hospitalizado tomando en cuenta las medidas antropométric as que presentaban.

Discusión

Los adultos mayores constituyen una población vulnerable debido a cambios propios de la vejez, el deterioro de habilidades motoras y en algunos de los casos la presencia de enfermedades crónicas; requiriendo una atención especializada, objetivada en los problemas que esté presente. La labor de la enfermera/o va más allá del cuidado individualizado, ya que esta mediante la valoración y la aplicación de protocolos estandarizados ayudará a cubrir las necesidades nutricionales para evitar complicaciones en la salud; favoreciendo una vida digna durante la vejez.

En la investigación realizada en Mérida, Yucatán, en una unidad de segundo nivel de atención, que trabajó con 296 pacientes con el tema de “DIMENSIONES DE CUIDADO DE ENFERMERÍA Y LA SATISFACCIÓN DEL PACIENTE ADULTO HOSPITALIZADO” (27) demostró que la dimensión de satisfacción de los pacientes con los cuidados brindados por el personal de enfermería fue de 70.1; en la dimensión de cuidado fue de 59.6 y en la de educación fue de 90, destacando que la función de la enfermera al momento de realizar evaluación no siempre alcanzará la categoría de excelente, más bien dependerá del nivel de empatía y confianza que esta brinda hacia el paciente. Otro estudio, realizado en el hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús de Ambato, en relación a la satisfacción de los cuidados brindados por el personal de Enfermería (28), reflejó que para el 63% atienden sus necesidades algunas veces, el 25% los atienden de forma oportuna y para el 13% los atienden a tiempo, es decir que las necesidades de estos adultos mayores no están satisfechas en su totalidad. La atención que la enfermera/o brinda hacia los pacientes en muchas de las ocasiones es poco satisfactoria, debido a la gran cantidad de pacientes para un número limitado de profesionales; y es por ello que la/el profesional sanitario no puede centralizar su labor en los cuidados de un solo paciente, de su accionar dependerá que los que se encuentren con patologías logren su autocuidado y que acojan de manera adecuada lo que se realiza para alcanzar su bienestar.

La revista Cubana de salud pública en el año 2017, en el estudio sobre el “ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES Y SU RELACIÓN CON ALGUNOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS” (32), aplicó un cuestionario a 118 adultos mayores, evaluando el estado nutricional mediante antropometría del cual se determinó que el 53% se encontraban con un peso normal, el 30% tenían sobrepeso y el 17% obesidad. La publicación

sobre la valoración nutricional de las personas mayores de 60 años de la ciudad de Pasto, Colombia (33); identificó el estado nutricional mediante un muestreo y la aplicación de una encuesta el Test Mini Nutritional Assessment (MNA) teniendo como resultado que el 60,1% se encontraba en riesgo de malnutrición, el 31,8% estaba en un estado nutricional normal y el 8,1% se encuentra en malnutrición; en consecuencia la comunidad de Pasto presentan un riesgo de malnutrición, y sería necesario ejecutar una intervención orientada a mejorar la calidad de vida. Las dos publicaciones, tienen en común que se desarrollaron en ciudades con una muestra determinada por el autor; reflejando que los pacientes que viven en el centro ciudad presentaban sobrepeso u obesidad, esto podría estar relacionado a la oferta en exceso de alimentos que el contexto los tiene disponibles; en tanto que en las ciudades más lejanas el principal problema gira en relación al déficit nutricional, asociado a la dificultad de acceder a los alimentos de manera suficiente.

La publicación, “EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE ANCIANOS INSTITUCIONALIZADOS EN EL HOGAR DE ANCIANOS DE PINAR DEL RÍO” (34), fue realizada a través de un estudio descriptivo transversal con una muestra de 201 participantes, en el que evaluó, el estado nutricional del adulto mayor y reflejó que 38,2% se encuentran en un estado normal, el 38,3% tiene riesgo de desnutrición y el 25,4% presentaba desnutrición; el estudio, “EVALUACIÓN NUTRICIONAL EN ADULTOS MAYORES DISCAPACITADOS” (35); se ejecutó en adultos mayores discapacitados del servicio de lesiones del Sistema Osteomioarticular del Hospital de Rehabilitación “Julio Díaz González”, centro de referencia nacional mediante una valoración y la utilización del cuestionario Mini Nutritional Assessment. Con una muestra de 21 participantes, reveló que el 76,2% se encontraba en riesgo de desnutrición, el 14,3% se encontraban en un estado nutricional normal y el 9,5% estaba desnutrido. A diferencia de lo identificado en la ciudad de Quito, en el trabajo “ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL MENÚ OFERTADO AL ADULTO MAYOR EN LA CASA HOGAR “COPITOS DE NIEVE” EN EL PERIODO ENERO – MAYO DE 2015” (36), de la revisión de la historia clínica al comparar el estado nutricional de los registros, encontró que de la población participante el 53,3% presentó riesgo de malnutrición; el 43,3% se encontró en un estado nutricional correcto y el 3,3% presentó malnutrición. Los estudios, reflejan que cuando un adulto mayor muestra patologías o se encuentra institucionalizado tiene mayor riesgo de malnutrición, puede ser entonces una complicación de la enfermedad que padece, por tanto, la aplicación de orientaciones del personal de Enfermería, debe fortalecer los conocimientos que este tenga mediante la valoración,

prevención, promoción y educación continua, evitando así posibles complicaciones y logrando el autocuidado del individuo.

En la publicación del diario el telégrafo titulado “NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR”, (37) explica la necesidad que tiene este grupo poblacional de un cuidado apropiado y un manejo clínico correspondiente, ya que estudios realizados demuestran que de los que están hospitalizados el 40% están malnutridos, de los que se encuentran viviendo en residencias, el 85% tienen malnutrición y los que viven en sus casas y que se encuentran bajo el cuidado de un especialista, del 20% al 60% sufren de este problema. Estas cifras son alarmantes, muchos se encuentran en riesgo, debido a que no ingieren la cantidad necesaria de nutrientes y esto junto a las patologías los hace vulnerables nutricionalmente y personas que requieren cuidados especializados para que logren cubrir con sus demandas diarias y así satisfacer sus necesidades.

El artículo, “DESNUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR EN CUENCA. ECUADOR”, publicado en el año 2017 (38), incluyó a 297 adultos mayores del centro de la ciudad de Cuenca evaluándolos con el formulario MNA, los resultados reflejaron que el 66% presentó riesgo de desnutrición, el 21% tuvo desnutrición, siendo el sexo femenino el más afectado con el 37%. Mientras que de la investigación “VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL MEDIANTE EL TEST MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT EN ADULTOS MAYORES INGRESADOS EN EL HOSPITAL HOMERO CASTANIER AZOGUES”, del mismo año (39), y que incluyó a 107 adultos mayores con la utilización del test Mini Nutritional Assessment (MNA), encontró que el 58,9% se encontraban con riesgo nutricional, el 34,6% estaba malnutrido y el 6,5% se hallaba en un estado nutricional correcto y como un aporte importante, no se encontró diferencias del estado nutricional entre hombres y mujeres.

Por ello se elaboró un plan de cuidados de enfermería para el manejo del adulto mayor que se incluye en el ANEXO 3.

Conclusión

Los adultos mayores representan una población vulnerable, son más susceptibles a desarrollar con el paso del tiempo, patologías crónicas y la pérdida o disminución del autocuidado. Del análisis de la literatura citada se concluye, el diagnóstico de malnutrición en todos los grupos evaluados con diferente prevalencia que podría ocasionar alguna complicación que produzca riesgos de salud.

Las posibles causas de desnutrición como pérdida del gusto, del olfato o del apetito, restricciones dietéticas para controlar enfermedades, demencia, limitado acceso a los alimentos o deterioro de la capacidad para comer; ponen en riesgo la salud del individuo, se debe entonces controlar la salud nutricional, vigilar la ganancia o pérdida de peso y realizar asesoramiento para evitar riesgos; a través de trabajo multidisciplinar.

El cuidado nutricional que brinda la Enfermera/o deberá basarse en la búsqueda de la autonomía del paciente, brindado cuidados con calidad y calidez con una visión Bio-Psico-Social; planteando y ejecutando actividades que se encuentran basados en evidencias científicas y destacando aquellas que lograron mejores resultados para el paciente; buscando siempre mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

De las publicaciones revisadas, se extrae que ciertos adultos mayores institucionalizados, llegan a tener un limitado acceso a una dieta variada y acompañamiento profesional, por lo que se debería generar alianzas institucionales para superar estas condiciones.

Es por ello que la sociedad que es la receptora de este mundo globalizante; debe ser generadoras de nuevos descubrimientos científicos tomando en cuenta a este grupo beneficiario, para que su diario vivir sea optimo hasta los últimos días de vida.

La temática abordada genera interés, no solo en la población de adultos mayores sino para la sociedad en sí; todas las acciones realizadas por el personal de Enfermería servirán de apoyo para el manejo, cuidado y recuperación de un paciente con un problema nutricional. Reconociendo que de manera permanente se deben desarrollar nuevas investigaciones que dirijan la toma de decisiones de la comunidad científica.

Referencias

- 1 Alvarado A, Lamprea L, Murcia K. La nutrición en el adulto mayor: una oportunidad para el . cuidado de enfermería. *Enferm. univ.* 2017 Sep; 14(3).
- 2 OPS M. La cantidad de personas mayores de 60 años se duplicará para 2050; se requieren . importantes cambios sociales. Organización Panamericana de la Salud. 2015 Septiembre.
- 3 F C. [Online].; 2014 [cited 2020 06 28. Available from: . <http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/1264/TFG%20Charriz%20Tenera%2C%20Fabi%C3%A1n%20Guillermo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- 4 OMS. Malnutrición. Organización Mundial de la Salud. 2020 Abril.
- 5 OMS. Demencia. Organización Mundial de la Salud. 2020 Septiembre.
- 6 Rentería N. Intervenciones de enfermería para reducir la desnutrición y promover la . alimentación en las personas mayores con demencia. *Scielo.* 2016 Diciembre; 10(3).
- 7 Duran S, Carrasco E, Araya M. Alimentación y diabetes. *Scielo.* ; 27(4).
- 8 Ortega R, Jiménez A, Perea J, Cuadrado E, López A. Pautas nutricionales en prevención y . control de la hipertensión arterial. *ARAN.* 2016; 33(4).
- 9 Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2018 [cited 2020 Octubre 27. Available from: . <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>.
- 1 Instituto Nacional del Cáncer. [Online].; 2020 [cited 2020 Octubre 27. Available from: 0 <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pdq>.
- 1 Moreno C, Lora P. Intervenciones enfermeras aplicadas a la nutrición. *Nutrición, clínica y dietética hospitalaria.* 2017 Dec; 37(4).
- 1 Aicart D, Tramontano A. DESNUTRICION EN EL ANCIANO. [Online]. [cited 2020 07 225. Available from: http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/desnutricon-en-el-anciano%5B1%5D_0.pdf.
- 1 Espinoza L. El envejecimiento saludable y el bienestar: un desafío y una oportunidad para 3 enfermería. *Scielo.* 2016 Sep; 13(3).

1 Lamprea L, Murcia K. [Online].; 2016 [cited 2020 06 28. Available from:
4 [https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/30266/Laura%20Camila%20La
.mprea%20Reyes%20%28Tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/30266/Laura%20Camila%20La
.mprea%20Reyes%20%28Tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

1 Heredia V, Rosero M. El Comercio. [Online].; 2019 [cited 2020 06 28. Available from:
5 [https://www.elcomercio.com/actualidad/expectativa-vida-adultos-mayores-
.proyecciones.html](https://www.elcomercio.com/actualidad/expectativa-vida-adultos-mayores-
.proyecciones.html).

1 Garcia I, Rodriguez E, Martin C. Plan de cuidado a personas de edad avanzada en riesgo
6 nutricional. Scielo. 2016 Dec; 27(4).

1 OPS. ENSEÑANZA DE LA ENFERMERIA EN SALUD DEL ADULTO MAYOR. In
7 OPS.. Washington: Biblioteca sede de la OPS; 2012. p. 54.

1 Queralt M. Salud. [Online].; 2016 [cited 2020 06 23. Available from:
8 [https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mayores/alimentacion/salud-
.familiarmayoresalimentacionrecomendaciones-nutricionales/](https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mayores/alimentacion/salud-
.familiarmayoresalimentacionrecomendaciones-nutricionales/).

1 Cachon M, Alvarez C, Palacios D. El significado del lenguaje estandarizado NANDA-NIC-
9 NOC en las enfermeras de cuidados intensivos madrileñas, abordaje fenomenológico.
. Elsevier. 2012 Abril; 23(2).

2 Actualizacion es enfermería. [Online]. [cited 2020 11 27. Available from:
0 <https://enfermeriaactual.com/relacion-nanda-noc-nic/>.

2 Espinoza H, Abril V, Encalada L. Determinar la prevalencia de malnutrición y factores
1 asociados en adultos mayores del cantón Gualaceo, Ecuador. Revista Chilena de Nutricion.
. 2019 Diciembre; 46(6).

2 Camina M, Mateo-Silleras B, Vincenzo M, Redondo M. Valoración del estado nutricional
2 en Geriatría: declaración de consenso del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de
. Geriatría y Gerontología. Elsevier. 2015 Julio; 51(1).

2 Aquino C, Orellana M, Misari J. Relación entre índice de masa corporal y características
3 sociodemográficas en adultos mayores de una institución geriátrica peruana. Scielo. 2019
. Abril; 23(2).

2 Garcia I, Rodriguez E, Martin-Salinas C. Plan de cuidado a personas de edad avanzada en
4 riesgo nutricional. Scielo. 2016 Diciembre; 27(4).

2 Moreno C, Lora P. Intervenciones enfermeras aplicadas a la nutrición. *Nutricion, Clinica y Dietetica Hospitalaria*. 2017 Diciembre; 37(4).

.

2 Batista M, Gonzalez E, Gooden Z. Acciones de practica avanzada de enfermería a través del 6 Proceso Enfermero para prevenir alteraciones nutricionales. *SOCIEDAD CUBANA DE ENFERMERIA*. 2017.

2 Puch-Ku G, Uicab G, Ruiz M. Dimensiones del cuidado de enfermería y la satisfacción del 7 paciente adulto hospitalizado. *Medigraphic*. 2016; 24(2).

.

2 Siza B, Rojas L. “INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN EL ADULTO MAYOR 8 PARA. [Online].; 2015 [cited 2020 08 10. Available from: <file:///C:/Users/user/Downloads/Tesis%20Blanca%20Piedad%20Siza%20Velva%202015.pdf>.

2 Sanchez G, Mendoza N, Naun Y, Baro T, Serrano C. Protocolo de atención de enfermería al 9 adulto mayor en instituciones de salud. *Revista Informacion Cientifica*. 2018 Febrero; 97(1).

.

3 Coltters C, Guell M, Belmar A. GESTIÓN DEL CUIDADO DE ENFERMERÍA EN LA 0 PERSONA MAYOR HOSPITALIZADO. *Elsivier*. 2019 Noviembre; 31(1).

.

3 Soto B, Velasco R, Garcia L, Barajas A, Aguilar L, Rodriguez M. Valoración de la 1 capacidad funcional del adulto mayor residente en casa hogaR. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*. 2015; 23(1).

3 Chavarria P, Barron V, Rodriguez A. Estado nutricional de adultos mayores activos y su 2 relación con algunos factores sociodemográficos. *Scielo*. 2017 Septiembre; 43(3).

.

3 Rosero M, Rosas G. VALORACIÓN NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES 3 DE 60 AÑOS DE LA CIUDAD DE PASTO, COLOMBIA. *Scielo*. 2017 Diciembre; 23(3).

.

3 Valdes G, Hernandez R, Herrera R, Rodriguez G. Evaluación del estado nutricional de 4 ancianos institucionalizados en el hogar de ancianos de Pinar del Río. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 2017; 21(5).

3 Govantes Y, Ortiz R, Lantigua M. Evaluación nutricional en adultos mayores. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación*. 2018; 10(1).

.

3 Calderon C, Enriquez E. [Online].; 2015 [cited 2020 07 26. Available from:

6 <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/9239/An%C3%A1lisis%20Nutricional%20del%20men%C3%BA%20Ofertado%20al%20Adulto%20Mayor%20en%20la%20Casa%20Hogar%20Copitos%20de%20Nieve%20en%20el%20Pe.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Mientras%20que%20la>.

3 Moreno A. La nutrición en el adulto mayor. El Telegrafo. 2015 Junio.

7

.

3 Encalada L, Vasquez C, Toral A, Cabrera G, Reinoso N. Desnutrición en el adulto mayor en Cuenca. Ecuador en el año 2017. Revista Electrónica de Portales Medicos. 2017 Junio.

.

3 Medina M, Iglesias M. [Online].; 2017 [cited 2020 07 23. Available from: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29739/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>.

4 INEC. Resultados del Censo 2010 en el Ecuador. Cañar: INEC, INEC; 2010.

0

.

Anexos

ANEXO 1: PROTOCOLO



**UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE CUENCA**

Carrera de Enfermería Azogues

Tema:

**CUIDADOS DE ENFERMERÍA RELACIONADOS CON EL ESTADO
NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR**

Protocolo del trabajo de investigación

Autor: Jessica Magaly Verdugo Zhinin

Tutor: Ing. Maria Alejandra Aguirre, Mgs.

Asesor Metodológico: Lic. Andrés Alexis Ramírez Coronel, Mgs

Azogues – Ecuador

2020

TÍTULO

CUIDADOS DE ENFERMERÍA RELACIONADOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Dominio, línea y ámbito de investigación

Dominio	Líneas de investigación institucionales	Ámbitos
Medicina preventiva, curativa y calidad de vida	Ciencias médicas y de la salud	Contaminación ambiental y saneamientos <input type="checkbox"/>
		Servicios de salud <input type="checkbox"/>
		Enfermedades no transmisibles <input type="checkbox"/>
		Enfermedades transmisibles <input type="checkbox"/>
		Alimentación y nutrición <input checked="" type="checkbox"/>
		Educación y promoción de la salud <input type="checkbox"/>
		Violencia, accidentes y trauma <input type="checkbox"/>
		Ciclos de vida <input type="checkbox"/>
		Discapacidades <input type="checkbox"/>
		Cuidados paliativos <input type="checkbox"/>
		Epidemiología <input type="checkbox"/>
Salud sexual y reproductiva <input type="checkbox"/>		

Fuente: Universidad Católica de Cuenca

B. RESUMEN EJECUTIVO (150 a 200 PALABRAS)

Antecedentes: Se dice que los problemas de nutrición como obesidad, sobrepeso y desnutrición está relacionada con el déficit de nutrientes, una ingesta inadecuada o la disminución de los requerimientos de nutrientes; y en consecuencia de ello se verá reflejado en el aumento de cifras de mortalidad, morbilidad e ingresos como egresos hospitalarios; esto debido a diferentes cambios ya sea social, físico o psicológico que podrían acarrear alguna complicación en el futuro. Es por ello enfermería debe realizar una valoración periódica del estado nutricional del adulto mayor evaluando la disponibilidad, requerimiento y una ingesta adecuada de los alimentos. **Metodología:** corresponderá a una investigación sistemática, descriptiva y explicativa la misma que se llevará a cabo mediante una revisión bibliográfica utilizando bases de datos como: Scielo, Pubmed, Medline; en la que se utilizara palabras claves como Nursing Care/Cuidados de Enfermería: Elderly/ Adulto mayor; Nutrition/ Nutricion; Nutritional requerement of the elderly/ requerimiento nutricional del adulto mayor; Care/ Cuidados; Nutritional diseases/ Enfermedades nutricionales; Changes in old age/ Cambios en la vejez. **Resultados:** Por medio de los estudios analizados se realizará la debida recaudación de información científica y relevante al tema; se espera explorar la evidencia científica existente sobre los principales cuidados de enfermería relacionado con el estado nutricional del adulto mayor

C. DESCRIPCIÓN

DEFINICIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

Los problemas de malnutrición como desnutrición, sobrepeso y obesidad son patologías que aumentan el riesgo de morbi-mortalidad en el adulto mayor, generando un problema de salud pública ya que este genera gastos para el sistema de salud, y el estado es el encargado de brindar una vida digna en todas las etapas de la vida; mediante los sistemas de salud. En él juega un papel importante el equipo multidisciplinario y cabe destacar la labor de la enfermera que mediante la valoración brindara cuidados centrados en la patología nutricional que presente mejorando la calidad de vida y por ende aumentando la esperanza de vida de la población.

JUSTIFICACIÓN

Se dice que cuando una persona llega a la vejez esta se encuentra en los niveles más altos de la vida. Se dice que es en la senectud o vejez en donde puede estar afectada por diferentes patologías nutricionales que irán de la mano con posibles complicaciones en su salud.

Se dice que la presencia de sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida ponen en riesgo la

salud del individuo, ya que la persona con el paso del tiempo cambian las características, necesidades y el patrón de alimentación en las diferentes etapas de la vida y por ende su estado nutricional se vería afectado por dichos cambios.

El estado nutricional del adulto mayor está relacionado con el consumo de los alimentos los mismos que de gran variedad para que estos contribuyan al aporte de nutricional apropiado para satisfacer las necesidades del individuo (40).

LA alimentación es importante para la supervivencia del ser humano por ello una correcta forma de alimentación, una buena hidratación y ejercicio físico contribuirá a mantener los estándares de calidad para conservar la salud.

Enfermería con su metodología (PAE) Proceso de Atención de Enfermería, utiliza un lenguaje estandarizado en relación a los cuidados que se proporcionan a un enfermo, los mismos que deberán tener una base científica y ser basados en protocolos unificados para aumenta la eficacia del cuidado (41).

Cabe destacar que es el personal de enfermería el encargado de involucrarse con todo lo relacionado al paciente tanto en su aspecto nutricional como en la comunidad en el que vive. Por ello este contara con todos los conocimientos para poder detectar o prevenir problemas en su estado nutricional (42).

Esto ha motivado a que la enfermera no solo se le ubique en un hospital sino que está ya se encuentra vinculada con la sociedad desde el centro de salud hasta cada una de las viviendas de una comunidad, esta brindara cuidados y acciones de nutrición que se destinarán al individuo, familia y comunidad.

OBJETIVOS

General

Valorar el nivel de evidencia científica que existe sobre los principales cuidados de enfermería relacionados con el estado nutricional del adulto mayor.

Específicos

- Resumir información sobre el estado nutricional de los adultos mayores.
- Proporcionar información amplia sobre el efecto de los cuidados de Enfermería en el estado nutricional del adulto mayor.
- Sugerir temas de investigación para la carrera de Enfermería.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Preguntas científicas

- ¿Las comorbilidades que presenta el adulto mayor está relacionado con los problemas nutricionales?
- ¿Analizar si los cuidados de Enfermería pueden modificar el estado nutricional del adulto mayor?

Idea a defender

- Una de la patología nutricional común en el adulto mayor es la desnutrición debido a varios factores.

ESTADO DEL ARTE O ANTECEDENTES

Debido a que la esperanza de vida ha ido aumentando con el paso del tiempo se dice que la población mayor ha ganado espacio debido a los diversos cambios que este presenta.

Según la publicación de las Naciones Unidas de un informe de “Perspectivas de la población mundial 2019” dice que para el 2050 una de cada 6 personas en el mundo tendrá más de 65 años que representara un 16%.

Según los datos obtenidos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en el año 2008; se dice que en Quito existen 1.523.274 habitantes de los cuales el 90.628 son adultos mayores representando el (5,9%); los mismo que 40.967(5,5%) son hombres y 49.660 (6.4%) son mujeres.

En la población del Cañar según los datos obtenidos del año 2010 se dice que según el rango de edad existen adultos mayores entre las edades de 60 a 64 años (6962); de 65 a 69 años (6.369), de 70 a 74 años (4.858), de 75 a 79 años (3.461), de 80 a 84 años (2.676), de 85 a 89 años (1.458), de 90 a 94 años (576) y de 95 años y más (236).

Según la OMS (2015) dice que el «Envejecimiento saludable», entendido como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, por medio del fomento y mantenimiento de la capacidad intrínseca (capacidades físicas y mentales), o permitir que alguien con una disminución de la capacidad funcional logre hacer las cosas que crea importantes; y se dice que es estado nutrición es el reflejo del estado de salud pero este se verá afectado por diferentes patologías que la persona pueda presentar.

Se dice que la vejez es aquella persona mayor a los 60 años y es la última etapa de la vida tras la adultez y precede el fallecimiento de la persona, conllevando patologías que le irán deteriorando a la misma, la misma que se verá afectado por cambios fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos que repercutirán en la dieta que estos tengan.

Se dice que la malnutrición en la población adulta está vinculada con patologías que estos presenten una de esas y a mi parecer más relevante es la demencia la cual es la pérdida de la función cognitiva que afecta a la memoria, comprensión, aprendizaje y el juicio y como

consecuencia de ella la disminución o pérdida del autocuidado y por ende una malnutrición que son derivadas del deterioro de las habilidades motoras y cognitivas de dichas personas; además que en ciertos pacientes se les alimenta por sonda nasogástrica para así lograr un ingesta y evitar de manera temprana los problemas que la malnutrición conlleva.

Se dice que para evitar problemas nutricionales en adultos mayores con demencia se debe usar vajilla de colores fuertes, comedores pequeños, deben estar con asistencia al comer y generar un entorno adecuado, con menús variados y que estos generen interés en la persona para una alimentación correcta.

La malnutrición es el resultado de una nutrición inadecuada ya que puede estar relacionada con el déficit de nutrientes, una ingesta inadecuada o el aumento de los requerimientos de nutrientes y en consecuencia de ello se verá reflejado en el aumento de cifras de mortalidad, morbilidad e ingresos como egresos hospitalarios.

La desnutrición es una patología común en el adulto mayor que está caracterizado por un exceso de agua extracelular, un déficit de potasio y de masa muscular; asociado con la disminución de tejido graso, que provoca un déficit de nutrientes y la aparición de alteraciones en la salud.

Existen diferentes tipos de desnutrición pero se puede agrupar en función a las carencias que presentan:

- **Desnutrición calórica o marasmo:** sucede cuando la persona come en escasa cantidad o no comen como deberían provocando un cansancio generalizado y el bajo rendimiento del cuerpo.
- **Desnutrición proteica:** son aquellas dietas que solamente contiene mayormente carbohidratos y una pequeña porción de proteínas, provocando menor resistencia del cuerpo a infecciones, abombamiento abdominal, problemas hepáticos, entre otros (43).

También se puede medir en relación entre peso y talla:

- **Desnutrición aguda leve.** Aquí el peso es normal para la edad de la persona, pero su talla es inferior a lo que debería.
- **Desnutrición aguda moderada.** La persona pesa menos de lo que debería para su talla
- **Desnutrición aguda grave.** El peso es inferior al 30% de lo que debería ser y ro riesgo de muerte.

- **Carencia de vitaminas y minerales.** En situaciones la persona no puede llevar a cabo tareas diarias normales debido al cansancio, defensas bajas que favorecen la aparición de infecciones o tiene dificultades para aprender.

Es por ello que enfermería juega un papel primordial en relación al cuidado nutricional del anciano, ya que luego de realizar una valoración nutricional del paciente se utiliza el NANDA que es un lenguaje unificado en la rama de enfermería para el cuidado del paciente y así lograr cubrir con las necesidades que este requiera.

En la actualidad la enfermería es la encargada del cuidado asistencial y de forma continua, basado en evidencia científica, la misma que está reflejada en protocolos de cuidados sistematizados de calidad. Además que deben guiarse en el modelo de cuidados de Virginia Henderson con sus 14 necesidades siendo la segunda necesidad “comer y beber adecuadamente” siendo la enfermera la encargada de ayudar a que se cumplan todas estas necesidades y en especial la antes mencionada en pacientes que lo requieran.

Por ello una dieta adecuada es aquella que cubrirá los requerimientos energéticos sabiendo que estos varían según el ciclo de vida. Se debe tomar en cuenta las patologías que presentan los adultos mayores para la alimentación como por ejemplo el uso de suplementos vitamínicos que se dice que algunos proporcionan energía y otros lo usan para la prevención de enfermedades.

Por esta razón la enfermera debe contribuir a mejorar la salud del individuo garantizando que este pueda tener una calidad de vida y disfrutar su última etapa de la vida; ya que debe estar en balance la ingesta de los nutrientes y el gasto calórico para que el organismo cumpla con sus necesidades fisiológicas con normalidad y así prevenir posibles casos de desnutrición, sobrepeso y la obesidad y por ende generando una calidad de vida óptima para la vejez.

PRINCIPALES RESULTADOS A OBTENER

A través de los respectivos estudios que se realizarán para la debida recolección de información existente sobre los cuidados de enfermería que están relacionados con el estado nutricional del adulto mayor, y así destacara la labor de la enfermera en las distintas áreas de salud; ya que esta es la que tiene mayor acercamiento y continuidad con el paciente y de ella dependerá para que el paciente siga su tratamiento y logre la recuperación de la salud.

DISEÑO MARCO METODOLÓGICO

1. Tipo de Investigación

Se llevara a cabo una revisión sistemática, descriptiva y explicativa de la literatura. Para realizar este proceso, se han seguido las recomendaciones de la declaración de PRISMA (25).

2. Pregunta de investigación

La revisión fue basada y centrada en la población de los adultos mayores y el problema que guía este proceso es la nutrición; por lo que la intervención se basaría en las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Indagar si las comorbilidades que presenta el adulto mayor está relacionado con los problemas nutricionales?
- ¿Analizar si los cuidados de Enfermería pueden modificar el estado nutricional del adulto mayor?

3. Base de datos, palabras clave (boléanos) e idioma

Se procedió a la búsqueda de estudios en bases de datos como Web of Science, Scielo, PubMed, Medline, Biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca, Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Scopus, Elsevier; desde el año 2015 hasta la actualizadas en idiomas de inglés y español. A partir de la consulta de Descriptores en Ciencias de la Salud (DECS), Medical Subject Headings (MeSH Database) via PubMed y Título Cinahl, los descriptores utilizados, de acuerdo con la base fueron: Nursing Care/Cuidados de Enfermería: Elderly/Adulto mayor; Nutrition/ Nutricion; Nutritional requerement of the elderly/ requerimiento nutricional del adulto mayor; Care/ Cuidados; Nutritional diseases/ Enfermedades nutricionales; Changes in old age/ Cambios en la vejez. los términos de la búsqueda se realizó como descriptor y palabra clave. La intersección entre estos descriptores, utilizando las conexiones de tipo Booleano AND y OR. La recogida de datos se produjo en junio del 2020.

4. Criterios de Inclusión

- Se incluirá artículos originales, científicos y tesis que sean de relevancia para el tema; que estén publicados en los últimos 5 años anteriores al 2020, que estén en idioma español e inglés y que se encuentren en relación directa con los cuidados de enfermería relacionado con el estado nutricional del adulto mayor

5. Criterios de exclusión

- Los criterios de exclusión corresponderán a estudios que no contribuyan al logro del objetivo general de esta revisión sistemática; es decir se excluirán artículos que estén repetidos, o que se encuentren en idioma portugués, que tengan más de 5 años desde su publicación, que estén incompletos, que no sean del ámbito de salud y en los que no exista relación directa del título con los cuidados de enfermería relacionados al estado nutricional del adulto mayor.

6. Fases

Se realizará 7 fases, que se detallan a continuación:

1. Búsqueda de la información relevante relacionado al tema
2. Elaboración de una tabla de Excel con los artículos más importantes y que entran como base de información para el logro de este estudio.
3. Se elaborara los objetivos del articulo basado en el problema a investigar
4. Se identifica los criterios de inclusión y exclusión en relación al tema a más de eliminar artículos duplicados.
5. Se elaborara los títulos con la respectiva información en relación al tema
6. Se construirá los resúmenes correspondientes a cada titulo
7. Se revisara y se realizara las correcciones correspondientes

D. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema	x	x																										
Presentación del tema a comisión de investigación de la carrera			x	x	x																							
Aprobación del tema previa solicitud a Consejo Directivo						x	x																					
Elaboración del protocolo								x	x	x	x																	
Aprobación del protocolo previa sustentación y defensa del mismo ante la comisión de investigación												x	x															
Búsqueda bibliográfica detallada y amplia														x	x	x												
Selección de estudios que van a ser considerados en la investigación																	x	x										
Análisis de la calidad metodológica de los estudios seleccionados																		x	x									
Análisis de los datos y resultados de los estudios seleccionados																				x	x							
Interpretación de los resultados																						x	x					
Entrega del trabajo de titulación																										x	x	
Sustentación y defensa del trabajo de titulación																											x	x

ANEXO 2: CERTIFICACIÓN DE NO PLAGIO

CUIDADOS DE ENFERMERÍA RELACIONADOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Z.E. Leiton Espinoza. "El envejecimiento saludable y el bienestar: un desafío y una oportunidad para enfermería", Enfermería Universitaria, 2016

Publicación

1%

2

JUAN MARIO SANZ PENELLA. "NUEVAS ESTRATEGIAS PARA INCREMENTAR LA CALIDAD NUTRICIONAL DE PRODUCTOS DE PANADERÍA. EFECTO SOBRE EL CONTENIDO DE FITATOS Y LA BIODISPONIBILIDAD DE HIERRO EN CACO-2", Universitat Politecnica de Valencia, 2012

Publicación

1%

3

"National scholarships and courses (by country)", S. Karger AG, 1989

Publicación

<1%

4

A. Mellal. "Stimulating effect of implant loading on surrounding bone. Comparison of three numerical models and validation by in vivo data",

<1%

5

Mary K. Hunt, James R. Hebert, Glorian Sorensen, Donald R. Harris, Jean Hsieh, Diane H. Morris, Anne M. Stoddard. "Impact of a worksite cancer prevention program on eating patterns of workers", *Journal of Nutrition Education*, 1993

Publicación

<1%

6

Clara Lig Rangel Long, Antonia Zenaida Proenza Sanchez. "КУБИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛУДЕИ: ВЗГЛЯД НА УНИВЕРСАЛИ ЖАЦИУ УНИВЕРСИТЕТА — В", *International Review of Education*, 2007

Publicación

<1%

7

"Preventive Nutrition", Springer Science and Business Media LLC, 2005

Publicación

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo

ANEXO 3: PLAN DE CUIDADOS DE ENFERMERIA

PLAN DE CUIDADOS DE ENFERMERÍA NANDA NOC NIC.												
DIAGNOSTICOS (NANDA)	JUICIO CRITICO	NOC		NIC		EVALUACION						
DOMINIO: 1: Promoción de la salud CLASE: 2: Gestión de la salud ETIQUETA. Disposición para mejorar la nutrición CODIGO: 00163 DEFINICION: Patrón de aporte de nutrientes que resulta suficiente para satisfacer las necesidades metabólicas y que puede ser reforzado. DIAGNOSTICO	Razón científica del problema. El equilibrio nutricional proporciona al individuo un buen estado de salud, a través de la ingestión de alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales,	DOMINIO: Salud fisiológica (11) CLASE: Nutrición (K) ETIQUETA O RESULTADO: Estado nutricional CODIGO: 1004 DEFINICION Capacidad por la que los nutrientes pueden cubrir las necesidades metabólicas	PUNTUACION DIANA		CAMPO: Fisiológico/ Básico CLASE: D Apoyo nutricional INTERVENCION: Manejo de la nutrición	INDICADORES Ingestión de nutrientes Ingestión de alimentaria	ESCALA					
			<table border="1"> <tr> <td>MANTENER</td> <td>MEJORAR</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5</td> </tr> </table>	MANTENER				MEJORAR		5		5
MANTENER	MEJORAR											
	5											
	5											
ACTIVIDADES	FUNDAMENTO CIENTIFICO											
-Fomentar la ingesta de calorías adecuadas al tipo corporal y estilo de vida.	--Privilegiar la ingesta de alimentos con alto contenido en fibras y bajo índice glicémico, como frutas, verduras y lácteos de bajo contenido graso.											

<p>Promover un aporte adecuado de nutrientes C/p</p> <p>Aporte adecuado de alimentos.</p> <p>FUNDAMENTACION DE LAS CARACTERISTICAS DEFINITORIAS.</p> <p>INGESTA: Material alimenticio o líquidos que se incorporan al organismo por la boca en un periodo determinado.</p> <p>NUTRIENTES: Son todos aquellos elementos que necesita el cuerpo humano para garantizar el normal desarrollo de sus funciones.</p> <p>SATISFACCION: Sentimiento de bienestar o placer que se tiene cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad.</p>	<p>carbohidratos, aminoácidos y otros nutrientes, con los cuales estará en mejores condiciones de realizar las actividades físicas e intelectuales que el cuerpo humano realiza.</p>	<p>Ingestión de nutrientes</p> <hr/> <p>Ingestión de alimentación</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>G</th> <th>S</th> <th>M</th> <th>L</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	G	S	M	L	N	1	2	3	4	5	1						2					<p>-Proporcionar información adecuada acerca de necesidades nutricionales y modo de satisfacerlas.</p> <p>-Ayudar al paciente a recibir asistencia de los programas nutricionales comunitarios apropiados, si es preciso.</p>	<p>Restringir el tamaño de las porciones y reemplazar comidas.</p> <p>-La información clínica que se proporciona al paciente o usuario de un servicio de salud puede contribuir al mejor desarrollo del proceso asistencia</p> <p>-Estos programas consisten en identificar, priorizar y evaluar problemas nutricionales de la comunidad y diseñar, organizar, implementar y evaluar programas de intervención mediante distintas estrategias</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>G</th> <th>S</th> <th>M</th> <th>L</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	G	S	M	L	N	1	2	3	4	5					5					5
G	S	M	L	N																																												
1	2	3	4	5																																												
1																																																
	2																																															
G	S	M	L	N																																												
1	2	3	4	5																																												
				5																																												
				5																																												