

Use la palabra

DETERMINE (DETERMINAR)

para recordar las señales de advertencia.

D Enfermedad

E Mala alimentación

T Pérdida de los dientes/dolor en la boca

E Dificultades económicas

R Contacto social reducido

M Múltiples medicamentos

I Pérdida/ganancia de peso involuntaria

N Necesidad de ayuda en el cuidado personal

E Edad adulta por encima de los 80 años



HABLE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SOBRE SU ESTADO NUTRICIONAL

Comparta este folleto y revise las preguntas para DETERMINE (DETERMINAR). Pregunte acerca de la condición específica de su salud y de su nutrición. Hable sobre otros servicios para los que podría ser elegible.



One Natural Resources Way, Suite 100
Springfield, IL 62702-1271
www.illinois.gov/aging

Comuníquese con su agencia local para personas mayores o a la línea de ayuda para el adulto mayor al 1-800-252-8966 (1-888-206-1327 Teletipo \[Teletypewriter, TTY]) para obtener más información sobre los servicios y programas disponibles en su comunidad.

El Departamento de Personas Mayores de Illinois no discrimina en la admisión a los programas o en el tratamiento del empleo en programas o actividades de conformidad con los estatutos estatales y federales correspondientes. Si cree que lo han discriminado, llame a la línea de ayuda para el adulto mayor al 1-800-252-8966, 1-888-206-1327 (TTY).

Impreso por la Autoridad del Estado de Illinois.

IL-402-1262 (agosto de 2020 - 22,000)



State of Illinois
Illinois Department on Aging

El riesgo nutricional y su salud

Reducción del riesgo nutricional entre los adultos mayores



Cuestionario para DETERMINAR su salud nutricional	SÍ	NO
Tengo una enfermedad o condición que me hizo cambiar el tipo y/o la cantidad de alimentos que como.	2	0
Como menos de 2 comidas al día.	3	0
Como pocas frutas, verduras o productos lácteos.	2	0
Tomo 3 o más tragos de cerveza, licor o vino casi todos los días.	2	0
Tengo problemas en los dientes o en la boca que me dificultan comer.	2	0
No siempre tengo suficiente dinero para comprar la comida que necesito.	4	0
Como solo la mayor parte del tiempo.	1	0
Tomo 3 o más medicamentos recetados o de venta libre al día.	1	0
Sin querer, he perdido o ganado 10 libras en los últimos 6 meses.	2	0
No siempre tengo la capacidad física de comprar, cocinar y/o alimentarme.	2	0
TOTAL		

La lista de verificación DETERMINE fue desarrollada y distribuida por Nutrition Screening Initiative, un proyecto de la Academia Estadounidense de Médicos de Familia, la Asociación Dietética Estadounidense y el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento, Inc.

¿QUÉ SIGNIFICA SU PUNTUACIÓN?

PUNTUACIÓN

0-2: BIEN

Vuelva a verificar su puntaje nutricional en 6 meses o anualmente.

3-5: RIESGO NUTRICIONAL MODERADO

Pueden ser necesarios algunos cambios en el estilo de vida. Vuelva a verificar su puntaje dentro de 3 a 6 meses.

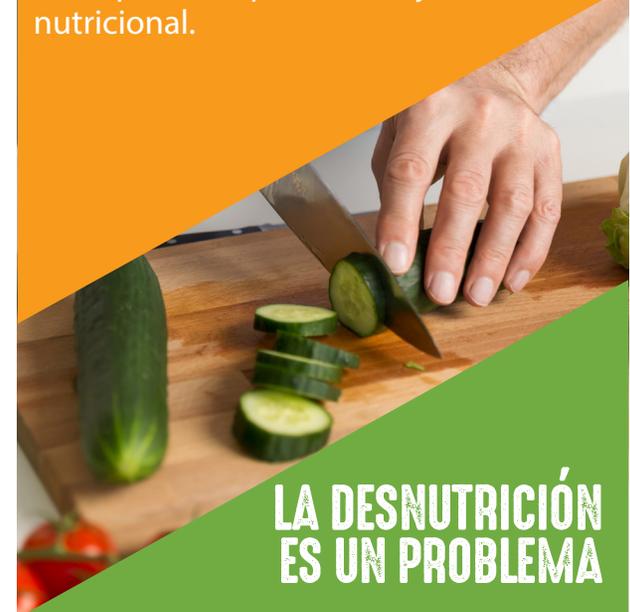
6-21: RIESGO NUTRICIONAL ALTO

Lleve este cuestionario a su proveedor de atención médica, dietista registrado, o profesional de servicios sociales para que lo ayuden a mejorar su salud nutricional.

Recuerde que las señales de advertencia indican un riesgo, pero no representan un diagnóstico de ninguna condición.

SU SALUD Y EL RIESGO NUTRICIONAL

Su estado nutricional puede afectar su salud en general. Si su puntuación es de **6 o más** en el cuestionario (riesgo nutricional alto), debe hablar con su proveedor de atención médica y otros profesionales para comprender mejor su estado nutricional.



LA DESNUTRICIÓN ES UN PROBLEMA

Los signos de mala salud nutricional a menudo se pasan por alto. Se estima que hasta la mitad de los adultos mayores están en riesgo de desnutrición. Estar desnutrido puede alargar la estancia hospitalaria de 4 a 6 días y un estado nutricional deficiente puede aumentar los costos de la atención médica en un 300%. Las condiciones de salud crónicas pueden aumentar el riesgo de desnutrición y estar desnutrido conduce a más complicaciones, recaídas y reingresos al hospital.