

## Curso de Posgrado: Nutrición en el Adulto Mayor (AM)

### Envejecimiento saludable: Nutrición y Sarcopenia en Adultos mayores

La OMS define a la Década de Envejecimiento Saludable (2020-2030), que consiste en desarrollar y mantener a edades avanzadas la capacidad funcional que hace posible el bienestar.

La capacidad funcional viene determinada por la capacidad intrínseca de una persona.

La misma declara que para el año 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones. Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales y a un mayor riesgo de enfermedad.

El aumento en la esperanza de vida asociada al proceso de envejecimiento implica una serie de cambios que repercuten directamente sobre el estado nutricional. Factores como la disminución en la ingesta de alimentos, anorexia asociada a factores psicosociales, problemas masticatorios y de deglución, cambios fisiológicos en la función gastrointestinal, enfermedades crónicas oncológicas y no oncológicas, polifarmacia, depresión y fragilidad en la población adulta mayor, la hacen más vulnerable a sufrir entre otras cosas, un riesgo elevado de deficiencias nutricionales.

El estado nutricional es el resultado del balance de la ingesta de nutrientes y del gasto calórico para cubrir las necesidades fisiológicas óptimas. Las anomalías en menos de esta condición son consideradas como desnutrición y en el otro extremo se encuentra la obesidad. Ambas situaciones se asocian a mayor riesgo de morbilidad y disminución de la calidad de vida.

La valoración del estado nutricional en el adulto mayor es fundamental para mantener un envejecimiento saludable. Los médicos clínicos son los primeros en tener la capacidad de evaluar aspectos nutricionales e identificar problemas en el adulto mayor. Actuar ante el diagnóstico de las alteraciones y prevenir el desarrollo de las complicaciones, radica la importancia y necesidad en capacitación para aplicar enfoques pragmáticos sobre recomendaciones basadas en pautas que van desde la evaluación inicial y el diagnóstico hasta el tratamiento intensivo de los problemas nutricionales con la finalidad para mejorar la calidad de vida del paciente, mantener la independencia funcional y evitar complicaciones.

**Dirigido:** a médicos especialistas en clínica médica, medicina interna, médicos generalistas, médicos de familia, u otras especialidades y licenciados en nutrición de Latinoamérica, interesados en la atención del adulto mayor y comprometidos en adquirir conocimientos para el adecuado manejo del paciente.

**Objetivo:** Que el profesional tenga la oportunidad de adquirir la capacidad en desarrollar las destrezas para la evaluación, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los requerimientos nutricionales del adulto mayor para ayudar a un adecuado envejecimiento saludable.

**Diseño:** modalidad online, asincrónico. 4 entregas semanales en módulos. Presentaciones de 15 - 20 minutos de duración y material bibliográfico. 50 horas. Autoevaluación al finalizar cada módulo con autocorrección para afianzar los conocimientos incorporados.

**-Certifica y Acredita:** Sociedad Argentina de Medicina

- Consejo de Medicina Geriátrica.

- Consejo de Metabolismo y Obesidad

NO ARANCELADO para socios SAM y cursistas 2024 inscripción en [sam.org.ar](http://sam.org.ar)

Comienza **12 agosto 2024** 4 semanas ondemand asincronico virtual

**Otorga puntaje para certificación y recertificación de SAM y Msal**

**Directores: Curso Nutrición en el Adulto Mayor (AM)**

- **Prof. Dra. María Natalia Nachón.** Médica especialista en Medicina Interna y Nutrición.
- **Mg. Dr. Matías Mirofsky.** Médico especialista en Medicina Interna. Magíster en Gerontología.

**Docentes:**

- **Prof. Dra. María Natalia Nachón.** Médica especialista en Medicina Interna y Nutrición.
- **Mg. Dr. Matías Mirofsky.** Médico especialista en Medicina Interna. Magíster en Gerontología.
- **Prof. Dr. Luis Cámara.** Médico especialista en Clínica Médica y Geriatria.
- **Dra. Andrea Odzak.** Médica especialista en Medicina Interna
- **Lic. Laura Corbal.** Licenciada en Nutrición Clínica.

## PROGRAMA ACADÉMICO

**Módulo I Generalidades: Fisiopatología y evaluación nutricional del paciente del AM : Mg. Dr. Matías Mirofsky**

- Abordaje del adulto mayor: Evaluación de posibles complicaciones del estado nutricional del adulto mayor
- Composición corporal del adulto mayor/Requerimientos Nutricionales
- Factores externos que afectan el déficit nutricional

**Módulo 2 Sarcopenia del Adulto Mayor: Prof. Dr. Luis Cámara**

- Sarcopenia en el adulto mayor
- Epidemiología/Definiciones/Fisiopatología
- Causas de sarcopenia/Screening y marcadores de sarcopenia/Consecuencias y complicaciones/ Sarcopenia en diferentes escenarios

**Módulo 3 Tratamiento nutricional en el adulto mayor: Lic. Laura Corbal y Dra. Andrea Odzak**

- Estrategias nutricionales no farmacológicas
- Educación y adherencia al tratamiento nutricional: Educación alimentaria
- Generalidades del tratamiento nutricional del adulto mayor
- Pautas nutricionales/Requerimientos nutricionales/Distribución alimentaria
- Movimiento en personas mayores. La importancia de la actividad física
- Indicaciones de actividad física en el adulto mayor/Técnicas de movimiento

**Módulo 4 Tto. farmacológico y suplementos nutricionales del AM con sarcopenia: Prof. Dra. M. Natalia Nachón**

- Estrategias complementarias en el tratamiento
- Fármacos orexígenos en adultos mayores.
- Suplementos nutricionales para el adulto mayor
- Suplementos nutricionales: indicaciones, tipos de suplementos, componentes y características físicas de los diferentes productos.

**Bibliografía.**

**Autoevaluación en cada módulo.**

**NO ARANCELADO para socios SAM y cursistas 2024 inscripción en [sam.org.ar](http://sam.org.ar)  
Comienza 12 agosto 2024 4 semanas ondemand asincronico virtual**

# Curso de Posgrado

## Envejecimiento saludable:

### Nutrición y Sarcopenia en personas mayores

Dirección:

Prof. Dra. M. Natalia Nachón

Mg. Dr. Matias Mirowsky

## VIRTUAL

**SOCIOS SAM  
SIN CARGO**

**Inicio 12/08/24**



Informes e inscripcion: [http://www.sam.org.ar/curso\\_medicina/](http://www.sam.org.ar/curso_medicina/)

**Certifica y Acredita:  
Sociedad Argentina de Medicina**

 **Abbott**

Consejo de Medicina Geriátrica.  
Consejo de Metabolismo y Obesidad

 **SOCIEDAD ARGENTINA  
MEDICINA**

**NO ARANCELADO para socios SAM y cursistas 2024 inscripción en [sam.org.ar](http://sam.org.ar)  
Comienza 12 agosto 2024 4 semanas ondemand asincronico virtual**

**Otorga puntaje para certificación y recertificación de SAM y Msal**