

TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

Tratamiento Médico Nutricional en el paciente crónico pluripatológico

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

María del Carmen Andreo López. Facultativo Especialista de Área en Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico Universitario San Cecilio. Granada.

Amalia González Jiménez. Profesora Titular de Medicina. Universidad de Granada.

María Luisa Fernández Soto. Profesora Titular de Medicina. Universidad de Granada. Especialista en Endocrinología y Nutrición. Coordinadora de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Universitario San Cecilio. Granada.

¿Qué es un paciente pluripatológico?

Una persona pluripatológica es aquella que tiene dos o más enfermedades crónicas al mismo tiempo (por ejemplo, diabetes, insuficiencia cardíaca, problemas pulmonares, obesidad, etc.). Estos pacientes suelen ser mayores, frágiles y necesitan atención médica continua y personalizada.

¿Por qué es importante la alimentación en estos casos?

Tener varias enfermedades puede afectar el apetito, la capacidad de moverse, de absorber nutrientes y la fuerza del cuerpo. Esto puede llevar a:

- Desnutrición (no comer lo suficiente o de forma equilibrada).
- Pérdida de masa muscular (sarcopenia).
- Obesidad con debilidad muscular (obesidad sarcopénica u osteosarcopenia).

Estas situaciones empeoran el estado de salud general, aumentan el riesgo de caídas, hospitalizaciones y disminuyen la calidad de vida.

¿Qué problemas nutricionales son comunes?

- Desnutrición relacionada con la enfermedad Puede aparecer incluso en personas con sobrepeso. Se debe a falta de apetito, problemas digestivos, muchas medicinas o enfermedades que aumentan las necesidades del cuerpo.
- Sarcopenia Es la pérdida de fuerza y masa muscular. Dificulta caminar, levantarse o mantener el equilibrio.
- Obesidad con desnutrición y/o sarcopenia Es posible tener exceso de grasa corporal y al mismo tiempo falta de nutrientes o músculo, lo que empeora la salud.

¿Cómo se detecta?

El equipo médico puede hacer preguntas simples sobre tu apetito, peso reciente o capacidad para moverte. También pueden hacer pruebas como:

- Medición del peso y la altura.
- Evaluación de la fuerza (por ejemplo, apretar la mano).
- Análisis de sangre.
- Estudio de la masa muscular o grasa con aparatos especiales.

¿Qué se puede hacer para mejorar?

Alimentación adecuada

- Comer alimentos ricos en proteínas (huevo, pescado, carne, lácteos).
- Aumentar la cantidad de calorías si se ha perdido peso.
- Añadir suplementos nutricionales si es necesario.
- Evitar el ayuno prolongado y mantener una alimentación variada y completa.

Vitaminas y minerales

Muchos pacientes tienen falta de vitamina D, calcio, hierro o magnesio. Es importante corregirlo con dieta o suplementos, si lo indica el médico.

Ejercicio físico

Hacer ejercicio adaptado a cada persona: - Caminar, ejercicios de fuerza suave y equilibrio. - Es muy útil para mejorar la masa muscular, la movilidad y el estado de ánimo.

¿Qué más debo saber?

- Al ingresar al hospital, es clave hacer una evaluación nutricional en las primeras 48 horas.
- La alimentación debe ser parte del tratamiento médico y seguir después del alta.
- Puede ser útil el seguimiento por equipos especializados en nutrición y cuidados integrales.

Consejos finales

- Habla con tu médic@ o enfermer@ si notas que pierdes peso sin querer, te cansas más de lo habitual o tienes menos apetito.
- Sigue las recomendaciones sobre alimentación, ejercicio y medicamentos.
- Pide ayuda si tienes dificultad para preparar comidas o comer solo.
- Una buena nutrición mejora la recuperación, la fuerza y la calidad de vida.

Más información

Enlaces Aula Virtual SEEN y Youtube:

DRE

Nutrición en enfermedades pulmonares

Herramienta Vivi-Frail: