

SITUACIONES ESPECÍFICAS

Nutrición en la enfermedad por COVID-19

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Los coronavirus son una familia de virus capaces de infectar al ser humano y causar enfermedades respiratorias. En 2019 se identificó un nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2, que puede afectar a los humanos, causando la enfermedad denominada COVID-19.

Se transmite a través de las secreciones que se emiten fundamentalmente al hablar o respirar y que alcanzan las mucosas y conjuntivas de otras personas. Los signos y síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición y variar según sexo y edad. En ocasiones los pacientes son asintomáticos, pero si aparecen síntomas, la fiebre, la tos, la dificultad respiratoria, el cansancio y el dolor muscular, los vómitos, la diarrea e incluso la pérdida del olfato y del sabor son los más frecuentes. En casos graves se puede producir neumonía y síndrome de dificultad respiratoria aguda precisando ingreso hospitalario.

Los pacientes con obesidad y diabetes con mal control glucémico pueden padecer una infección más grave y asociada a múltiples complicaciones. La presencia de desnutrición empeora el pronóstico de la enfermedad por COVID-19, se asocia con mayor riesgo de infección grave y hospitalizaciones más prolongadas. Los síntomas de la enfermedad y la respuesta inflamatoria favorecen la disminución de la ingesta y la pérdida de masa muscular, produciendo un retraso en la recuperación del paciente, además la enfermedad por COVID-19 aumenta los requerimientos de la persona afectada, por lo que es fundamental asegurar un correcto aporte calórico y proteico.

En pacientes con ingreso prolongado, la intubación orotraqueal, lesiones locales a nivel orofaríngeo, disminución del nivel de conciencia, debilidad neuromuscular y alteraciones en la sincronización de la respiración-deglución pueden ser factores de riesgo en la aparición de problemas deglutorios.

En pacientes hospitalizados es necesario un cribado y una valoración nutricional precoz para establecer el tratamiento médico nutricional más adecuado, en función del tipo y la gravedad del paciente, evitando complicaciones importantes.

En pacientes con infección leve que no requieran ingreso hospitalario se debe vigilar que no exista pérdida de peso, favorecer el consumo de una dieta de alta densidad calórica y proteica, así como actividad física que evite la disfunción muscular.