



SERIE DE PODCASTS SOBRE NUTRICIÓN E INMUNIDAD

IMPACTO DE LA PANDEMIA EN LAS PERSONAS MAYORES

Presentando a :: Nicolaas Deutz, Doctor en Medicina, PhD

TRANSCRIPCIÓN

Maura: Lo han estado escuchando en todas partes, estos son tiempos sin precedentes. Mientras vivimos esta pandemia de salud global, estamos aprendiendo cómo adaptarnos y responder para mantener a las personas sanas seguras y ayudar a las personas infectadas. Lo que entendemos sobre esta pandemia continúa profundizándose y adaptándose a medida que hay nuevos datos disponibles.

Maura: Pero un hallazgo sigue siendo consistente. Las personas de todas las edades pueden infectarse con COVID-19, el nuevo coronavirus, y aunque la mayoría de las personas que contraen la enfermedad experimentarán síntomas leves, algunas personas sanas, personas mayores o personas con condiciones de salud preexistentes pueden experimentar enfermedades graves.

Maura: Soy Maura Bowen, presentando el podcast para el Abbott Nutrition Health Institute. Hoy estoy hablando con el Dr. Nicolaas Deutz [Doctor en Medicina, PhD], del Centro de Investigación Traslacional del Envejecimiento y la Longevidad, en el Departamento de Salud y Kinesiología de la Universidad de Texas A&M en los Estados Unidos.

Maura: el Dr. Deutz está aquí para hablar sobre la razón por la cual los adultos mayores son más vulnerables durante las pandemias como el COVID-19, y para ayudarnos a comprender los pasos preventivos que ellos y la sociedad pueden tomar para reducir el riesgo de enfermarse o para ayudar a combatir el virus si llegasen a enfermar. Se centrará en las recomendaciones y mejores prácticas de ESPEN, la Sociedad Europea para la Nutrición Clínica y el Metabolismo, que fueron recientemente publicadas sobre el manejo nutricional de las personas con infección por SARS-CoV-2.

Maura: Una cosa a tener en cuenta, esta grabación de podcast puede tener un sonido más bajo del que están acostumbrados a escuchar. En aras del distanciamiento social, para la discusión de hoy el Dr. Deutz y yo estamos conversando por teléfono en lugar de estar sentados en el estudio.

Maura: Dr. Deutz, bienvenido de nuevo.

Dr. Deutz: Gracias por la invitación.

Maura: Sí, gracias por acompañarnos. Antes de comenzar, ¿puede contarnos un poco sobre usted, su función actual y qué lo trajo a esta área de enfoque en su carrera?

Dr. Deutz: Sí, soy un Doctor en Medicina, [PhD], originario de los Países Bajos, y he realizado investigaciones clínicas toda mi vida, mucha de ella en el área de la nutrición y el metabolismo. Gran parte de la investigación que estamos realizando en este momento trata realmente de encontrar composiciones nutricionales (suplementos nutricionales) que realmente puedan mejorar la salud de los adultos mayores, específicamente aquellos con enfermedades

crónicas.

Maura: A menudo escuchamos que los adultos mayores son más vulnerables durante las pandemias, como el COVID-19. ¿Puede explicar si es solo la edad lo que los pone en mayor riesgo de enfermarse gravemente, o hay otros factores a considerar?

Dr. Deutz: Sí, yo entiendo que la gente piensa que es solo la edad, pero no lo es. Es todo lo que sucede durante el proceso de envejecimiento. Porque sabemos que los adultos mayores generalmente también tienen algunas enfermedades o afecciones crónicas preexistentes, que ir desde la prediabetes (donde la glucosa es un poco más alta de lo normal) hasta la diabetes como tal, también la obesidad o la aterosclerosis (donde la sangre los vasos sanguíneos ya no son tan buenos), o incluso enfermedades más graves como el cáncer, la insuficiencia cardíaca crónica (ICC) o la EPOC [enfermedad pulmonar obstructiva crónica]. Todas estas enfermedades son muy frecuentes en los adultos mayores.

Dr. Deutz: Cuando estas personas están enfermas, [pueden] también experimentar desnutrición, lo que significa que no comen suficientes alimentos en relación con sus necesidades, y esto [puede] hacer que el sistema inmunitario [no] sea tan bueno como debería ser.

Dr. Deutz: Y luego, los adultos mayores con cualquiera de estas afecciones además de eso, también [pueden] obtener la carga de la infección, por ejemplo, el coronavirus, [y] tienen un riesgo mucho mayor de deterioro o incluso de morir. Así que realmente se trata de si se tiene una enfermedad, o de si el cuerpo ya está lidiando con una enfermedad y el sistema inmunológico está agitado, entonces tener una segunda carga como una infección es realmente malo para la salud.

Maura: ¿Qué pueden hacer los adultos mayores para protegerse y cómo puede la sociedad trabajar para protegerlos?

Dr. Deutz: En principio, y creo que todos se han dado cuenta, se trata simplemente de no contraer el virus. Y esto, por supuesto, se basa principalmente en reducir o prohibir el contacto con alguien que ya está infectado, o el contacto con superficies que contienen la carga del coronavirus. El consejo ahora es lavarse las manos, distanciarse socialmente, aislarse, casi en todo el mundo durante esta pandemia. Todo se basa en no entrar en contacto con el virus. También está muy claro que la salud general de la persona es uno de los factores clave en cómo esta persona puede hacer frente a una infección como el coronavirus.

Dr. Deutz: Ahora, si pensamos en esto, se sabe que hay mucha investigación disponible para demostrar que cuando las personas permanecen activas, realizan sus actividades regulares durante el día y consumen una dieta saludable y nutritiva, permanecerán en buenas condiciones y así podrán hacer frente de una mejor manera a infecciones como la del coronavirus.

Maura: Usted mencionó que es importante mantenerse activo durante el día, pero esto podría ser difícil para las personas que están en aislamiento en casa. ¿Cuáles son las posibles consecuencias de no tratar de mantenerse activo?

Dr. Deutz: Creo que lo sabemos por experiencia personal, especialmente en este momento. Estás en casa, ahora nos vemos obligados a quedarnos en casa, y eso en realidad aumentará el comportamiento sedentario. Veremos más televisión, y también porque no estamos tan contentos, tendremos una mayor ingesta de alimentos poco saludables. Si pensamos en ello, esto hará que perdamos músculo, ya que no usamos nuestros músculos con tanta frecuencia y porque probablemente consumimos demasiadas calorías, en realidad ganaremos grasa. Todo esto afectará negativamente nuestra salud y también las condiciones que tal vez ya tengamos.

Dr. Deutz: Sabemos que los adultos mayores ya presentan riesgo de perder músculo, ya que sabemos que ellos

suelen ser un poco menos activos y ya tienen una reducción lenta de su masa muscular y de su fuerza. En otras palabras, es muy difícil. Tenemos que quedarnos en casa y ser más activos en casa, lo que por supuesto es muy difícil.

Dr. Deutz: Si pensamos en toda la investigación que resume que la pérdida de masa muscular y la fuerza en adultos mayores está de hecho muy relacionada con la posibilidad de enfermarse o permanecer enfermo, o por ejemplo cuando se ingresa en el hospital, tal vez de tener que permanecer en el hospital más tiempo o tener alguna complicación. Eso es lo negativo. Y también sabemos que si somos capaces de mantener nuestra masa muscular y nuestra fuerza, realmente nos mantendremos mucho más saludables, seremos independientes por más tiempo y nos recuperaremos antes. Nuestra calidad de vida en general es absolutamente superior cuando nos mantenemos activos.

Maura: ¿Qué tipo de actividades pueden hacer las personas para mantenerse activas en casa?

Dr. Deutz: Cualquier actividad, por supuesto, es buena. Pero pensemos que, solo caminando por la casa, entiendo que a veces es muy difícil, porque a veces no hay mucho espacio. Pero puede intentar subir escaleras, si tiene; o simplemente pararse de pie o sentarse y levantarse desde una silla; tal vez hacer sentadillas en la silla, o sentadillas normales, lagartijas. Si es posible, y tiene un jardín agradable, haga un poco de jardinería y cuide todas sus plantas. Algunas otras formas de hacerlo es pensar en las prácticas tradicionales de ejercicio como el yoga o el Tai Chi, que también son buenas alternativas. E incluso hoy en día creo que hay muchas aplicaciones de salud en línea y en los teléfonos inteligentes que pueden ayudarnos a mantenernos activos. Hay muchos videos de ejercicios que pueden ayudarlo a mantenerse activo.

Dr. Deutz: Entonces hay maneras, pero todo el mundo tiene que encontrar su propia forma de mantenerse activo en su hogar, en su zona de confinamiento.

Maura: ¿Qué sucede cuando hay desnutrición? ¿Cómo deben abordarlo los profesionales de la salud?

Dr. Deutz: Hemos demostrado, y otros han demostrado, que cuando existe desnutrición (y nuevamente, es más frecuente en adultos mayores si tienen una o más enfermedades crónicas), primero tenemos que identificar si existe un riesgo de desnutrición, lo que significa que podemos hacerlo, por ejemplo, utilizando herramientas de detección, o pensar en preguntas como: "¿Tuviste una pérdida de peso reciente que no notaste?" "¿Quizás tu ropa no te queda como de costumbre? ¿O tus joyas o anillos?" "¿Has tenido pérdida de apetito o alguna dificultad para comer?" "¿Te sientes cansado o muy fatigado?" Todos son signos de desnutrición.

Dr. Deutz: Los cuidadores realmente necesitan estar conscientes de la desnutrición porque esta tiene muchas consecuencias. Si las mismas personas sienten estos signos, realmente les recomendaría que contacten a su proveedor de atención médica.

Dr. Deutz: La desnutrición se produce cuando, por supuesto, alguien come [menos] calorías, pero lo más importante es que esta persona comerá menos proteínas. Entonces, la ingesta de proteínas puede ser tan baja que tendrá un efecto sobre la masa muscular y la fuerza, y las personas se sentirán más débiles. Normalmente, la ingesta que recomendamos es entre 1-1,5 g por kilogramo de peso corporal por día, que es una cantidad sustancial para algunas personas, pero que es realmente necesario. También mostramos que en los adultos mayores esto es aún más importante. También puede ser que sea demasiado difícil obtener esta ingesta de proteínas solo con la dieta.

Dr. Deutz: Además de eso, por supuesto, tenemos que pensar en el hecho de que también debemos brindar micronutrientes, vitaminas y minerales. Uno de ellos es, por ejemplo, la vitamina D, que se relaciona con la fuerza ósea y muscular. Cuando las personas están dentro de sus casas, por supuesto, no hay tanta luz solar y su producción de vitamina D es baja. Por ello es más importante tomarla con la dieta.

Dr. Deutz: Ahora, si todas estas cosas no funcionan, que bien podría ser el caso, y no se puede utilizar la ingesta regular de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales, aconsejo que se piense en tomar un suplemento de nutrición oral. Porque esos suplementos de nutrición oral tienen todos los ingredientes importantes. Sabemos que los suplementos de nutrición oral realmente complementan la dieta y mejoran la ingesta dietética en general y el peso corporal, y reducen el riesgo de complicaciones, tal vez eviten el ingreso al hospital o el reingreso al hospital.

Dr. Deutz: En mi opinión, la nutrición y el ejercicio son clave para esto. Podemos mantenernos más saludables de lo habitual y estar conscientes de que la situación de estar en casa tiene un efecto importante en nuestra actividad y nuestra ingesta de alimentos. Así es como vemos este asunto.

Dr. Deutz: Creo que vamos a salir de esta situación. Es difícil verlo. Pero todo pasará y veremos el sol otra vez.

Maura: Gracias por su tiempo hoy Dr. Deutz y por compartir estas excelentes ideas. Escucharemos más de usted en nuestro próximo episodio de podcast sobre las "Necesidades nutricionales de los pacientes con COVID-19 en el hospital y después del alta". Espero con ansias esta próxima conversación.

Maura: Y para nuestros oyentes, en nuestro sitio web, anhi.org, tienen una serie de recursos relacionados con este tema, por ejemplo infografías sobre nutrición e inmunidad, deshidratación, y por qué es importante mantener la masa muscular. Puede encontrar estos recursos en anhi.org haciendo clic en "RECURSOS" y en "MATERIALES IMPRIMIBLES", o desplazándose hasta el final de la transcripción de este episodio de podcast.

Maura: Si esta esperando más episodios de podcast sobre nutrición e inmunidad, no se preocupe, estamos desarrollando una serie de episodios adicionales para ayudarlo. Conviértase hoy mismo en miembro de anhi.org haciendo clic en "REGISTRARSE" en la parte superior de nuestra página de inicio para recibir actualizaciones periódicas de noticias sobre la ciencia de la nutrición de parte de nuestro equipo.

Maura: Gracias a todos. ¡Manténganse sanos y seguros!