

# SERIE DE PODCASTS SOBRE NUTRICIÓN E INMUNIDAD

## INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN PACIENTES DE COVID-19 EN EL HOSPITAL Y DESPUÉS DEL ALTA

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

### TRANSCRIPCIÓN

**Maura:** Hola y bienvenidos al podcast del Abbott Nutrition Health Institute. Soy Maura Bowen, y hoy estoy aquí de nuevo con el Dr. Nicolaas Deutz [MD, PhD], retomando donde lo dejamos en nuestro episodio más reciente sobre el nuevo coronavirus, COVID-19. Si se perdió nuestro último episodio, discutimos los impactos de las pandemias en las personas mayores y proporcionamos recomendaciones de la Sociedad Europea para la Nutrición Clínica y Metabolismo (es decir, ESPEN) para la atención nutricional en apoyo a la obtención de mejores resultados en las personas de la comunidad. Puede encontrar este episodio visitando la página web [anhi.org](http://anhi.org) y haciendo clic en "COMUNIDAD".

**Maura:** Hoy llevamos esta discusión un paso más allá al hablar sobre la desnutrición y la pérdida de masa muscular, las cuales son comunes en pacientes con COVID-19. Sabemos que las personas mayores y aquellas otras con comorbilidades presentan un mayor riesgo de desnutrición y pérdida de masa muscular. El reposo en cama, la inmovilidad, en combinación con la enfermedad, aceleran la pérdida de masa muscular, lo que a su vez contribuye a prolongar las estancias en las UCI y hospitales, a prolongar la recuperación y a empeorar los resultados clínicos.

**Maura:** ESPEN ha publicado recientemente recomendaciones de mejores prácticas en la atención nutricional en apoyo a la obtención de mejores resultados en pacientes con la infección por SARS-CoV-2. Y por ello, hoy el Dr. Deutz nos hablará acerca de la importancia de un enfoque nutricional temprano y adecuado en apoyo a la evolución de la atención médica.

**Maura:** La grabación de este podcast puede tener un sonido más bajo del que está acostumbrado 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. Estamos agradecidos de que pueda acompañarnos.

**Dr. Deutz:** Gracias por la invitación.

**Maura:** Sí, muchas gracias. 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 doctor en medicina con PhD, originario de los Países Bajos. Me mudé a los Estados Unidos en 2006. Y toda mi vida he investigado sobre nutrición y metabolismo. Estoy enteramente dedicado a tratar de afectar de forma positiva al metabolismo. Y es por ello que en mi investigación he realizado muchos estudios, por ejemplo, en pacientes de UCI y pacientes críticos, para observar si podemos influenciar de forma positiva al metabolismo. Cuando me mudé a los Estados Unidos, seguí trabajando junto con otros profesionales del país para realizar este

[Visite la página web anhi.org hoy mismo](http://anhi.org)

tipo de investigación.

**Maura:** ESPEN editó recientemente su nueva guía sobre el manejo nutricional de individuos con la infección por SARS-CoV-2. Me gustaría comenzar preguntándole sobre las necesidades específicas de los pacientes que han sido hospitalizados con síntomas graves, incluyendo la neumonía.

**Dr. Deutz:** Sí, así que creo que si un paciente ha sido hospitalizado por alguna infección, [incluyendo], por supuesto, la infección por SARS-CoV-2, la cual llamamos la epidemia de Covid-19, y que es una infección viral realmente muy grave que presenta síntomas muy severos, este paciente enfermará de forma muy seria. Lo que significa que si alguien ya es vulnerable, por ejemplo, las personas mayores, o las personas con desnutrición, o que han perdido mucha masa muscular o tienen muchas comorbilidades, tales como diabetes, obesidad, resultan seriamente afectados por la enfermedad. Y luego, lo que sucede generalmente es que cuando las personas mayores ingresan en el hospital, son usualmente ellas las que no tienen tanta fuerza muscular, y de repente tienen que respirar mucho más porque es mucho más difícil respirar. Por lo tanto, la fuerza muscular en general es un punto muy importante.

**Dr. Deutz:** Y además, si alguien está en el hospital, generalmente perderá masa muscular más rápidamente debido a la inactividad, ya que es muy difícil moverse cuando se está muy enfermo, por lo que incluso esa fuerza desaparecerá. Por lo tanto, cuanto más tiempo permanezca alguien en el hospital, más difícil será para esta persona hacer frente a la enfermedad.

**Maura:** Claramente, este es un problema extremadamente serio. ¿Qué deben hacer los profesionales de la salud para minimizar el impacto de la pérdida de masa muscular en estos pacientes?

**Dr. Deutz:** Lo primero que los profesionales de la salud deben tratar de entender es el punto de que la pérdida de masa muscular es debido a la inactividad, pero que también se debe al cambio en el metabolismo. Es muy importante tratar de identificar la desnutrición y la pérdida de masa muscular lo antes posible. Por lo tanto, siempre abogamos por comenzar inmediatamente la evaluación de los pacientes cuando ingresan en el hospital para identificar si ellos presentan un mayor riesgo. Y además de eso, la desnutrición usualmente significa que no hay suficiente ingesta de alimentos, lo que generalmente ocurre antes de que las personas sean admitidas en el hospital. Ya estaban enfermos. Es posible comenzar de inmediato el apoyo nutricional cuando las personas están en el hospital y asegurarse de que haya una ingesta suficiente de proteínas. Ya que la proteína juega un papel clave en ello.

**Dr. Deutz:** Entonces, para adultos mayores sanos, ya aconsejamos que la ingesta de proteínas [debería ser] mucho más alta de lo normal, y que sea de al menos 1 g por kilogramo de peso corporal al día, y [ajustarlo] mediante la observación del estado individual, de la actividad y de la enfermedad.

**Dr. Deutz:** Pero cuando las personas ingresan en el hospital y ya están muy enfermas, en realidad recomendamos incluso aumentar aún más la ingesta de proteínas. Porque cuando, por ejemplo, hay una infección, o la respuesta del cuerpo a la infección es inflamatoria, existe una necesidad mucho mayor de proteínas y de aminoácidos. Por lo tanto, si tu metabolismo ha cambiado totalmente, se tiene que influir positivamente sobre él. De esa forma, obtenemos mayores cantidades de 1,2/1,5 g de proteína por kilogramo de peso corporal al día, o incluso hasta 2,0 g por kilogramo de peso corporal al día. Todavía hay muchos ensayos en marcha y otros que se han publicado y muestran que un aumento aún mayor de proteínas en la UCI, por ejemplo, sigue siendo beneficioso.

**Maura:** Usted mencionó que muchos de estos pacientes serán personas mayores con desnutrición o comorbilidades ya existentes, y los efectos de la enfermedad pueden dificultarles el consumo de proteínas adicionales provenientes solo de su dieta. ¿Se les debería ofrecer suplementos nutricionales orales para mejorar la ingesta dietética y el estado nutricional, así como para reducir el riesgo de complicaciones y reingreso?

**Dr. Deutz:** Absolutamente. Creo que es posible cuando las personas se enferman en casa, entonces ya es el

momento de asegurarse de que haya una ingesta nutricional suficiente. Justo cuando, en cualquier caso, las personas ingresan en el hospital, ya no habrán perdido tanta masa muscular y no estarán desnutridas. Es muy interesante. No hace mucho tiempo hicimos un gran estudio, y también lo hizo un estudio reciente suizo, que mostró que las personas que ingresan en el hospital debido a, por ejemplo, una neumonía o exacerbación de la EPOC, cuando ya se les proporciona nutrición suficiente en el hospital, estos pacientes tienen una mejor [tasa de] supervivencia. Entonces, la nutrición realmente puede salvar vidas.

**Dr. Deutz:** ¿Qué tipo de suplementos de nutrición oral debemos proporcionar? En primer lugar, es muy importante que el suplemento de nutrición oral sea rico en proteínas, porque, ya sabes, la proteína es muy importante. Y la investigación de la cual hablé fue en realidad [sobre] un suplemento de nutrición oral que también contenía un componente que tiene un efecto positivo sobre la salud muscular, denominado 13-hidroxi-13-metilbutirato, el cual es llamado HMB.

**Dr. Deutz:** Entonces, en el tratamiento hospitalario, lo más pronto posible significa que es realmente crítico para la supervivencia de los pacientes.

**Maura:** Una pequeña proporción de pacientes con COVID-19 desarrollará insuficiencia respiratoria grave, shock séptico y falla orgánica lo cual requerirá ventilación mecánica en la UCI. ¿Cuáles son las preocupaciones específicas para esta población de pacientes?

**Dr. Deutz:** Lo que has descrito es una situación muy posible con una alta mortalidad. Es el momento en que todos tienen que trabajar muy duro para mantener vivo al paciente. Y en esa situación, el cuerpo también está muy activo tratando de hacer frente a este problema. Y la única forma en que el cuerpo puede obtener suficientes nutrientes, por ejemplo, cuando hay una infección, es descomponiendo las proteínas.

**Dr. Deutz:** La proteína se almacena en el cuerpo como músculo. Las personas con enfermedades críticas perderán una enorme cantidad de músculo en un período de tiempo muy corto. Entonces, por ejemplo, si las personas estuvieron en la UCI, y se recuperaron y salieron del hospital, generalmente habrán perdido una enorme cantidad de músculo, pero además, el músculo no será muy fuerte. Así que estarán muy débiles. Podría pasar más de un año antes de que alguien vuelva a la normalidad. Así que, cuando las personas con enfermedades críticas son admitidas en la UCI, la enfermedad no termina cuando vuelven a casa. Tendrán que pasar por un período de rehabilitación muy largo. Y es necesario.

**Dr. Deutz:** Entonces, la pérdida de masa muscular en la UCI también es, por supuesto, [una] situación [en la que] las personas se hacen menos fuertes y, por supuesto, no pueden respirar tan bien. Entonces, si las personas estaban conectadas a un respirador y este se les elimina, les resulta difícil respirar por sí solas porque están muy débiles.

**Dr. Deutz:** No pudimos demostrar en la investigación realizada que el HMB estudiado, y que acabo de mencionar, que este también podría tener un efecto adverso en la UCI, pero podría ser así. Pero sabemos con seguridad que aumentar la ingesta de proteínas es probablemente muy importante en la UCI.

**Maura:** ¿Cuál es la mejor manera de proporcionar apoyo nutricional a estos pacientes?

**Dr. Deutz:** Ahora, está claro que si alguien está intubado, un suplemento nutricional oral es absolutamente imposible. Siempre abogamos por proporcionar nutrición enteral, alimentación por sonda, lo antes posible. Y "lo antes posible" significa realmente después de la estabilización de un paciente dentro de las 48 horas posteriores al ingreso. Y cada paciente realmente debería ser tratado así. Si eso no es posible, existe una opción para mantener la nutrición parenteral. Pero eso generalmente solo se hace cuando estamos absolutamente seguros de que no hay forma de obtener una nutrición suficiente a través de la ruta enteral.

**Maura:** Las necesidades nutricionales de los pacientes de la UCI cambiarán con el tiempo. ¿Cuáles son los objetivos

de ingesta de proteínas y calorías óptimos?

**Dr. Deutz:** Bien, primero hablemos de las calorías. Las calorías significan energía. Ahora sabemos que las personas en la UCI presentan inflamación. Así que eso en sí mismo aumenta la energía que se necesita. Pero, por otro lado, debido a que las personas están totalmente inactivas en la UCI, esto significa que la energía se ha reducido. Entonces, en general, toda la investigación muestra que las necesidades de energía no son en realidad más altas, sino que probablemente sean un poco más bajas. Es por eso que la sensación general es que proporcionar calorías no debería ser un objetivo, sino que estas debería ser un poco más bajas para estar absolutamente seguros de que no estamos sobrealimentando a nuestros pacientes con calorías.

**Dr. Deutz:** Para las proteínas, es una historia diferente. La proteína en sí misma ayuda a mantener la masa proteica en el cuerpo. Es por ello que realmente hay un enfoque en este momento de aumentar la ingesta de proteínas, para asegurarse de que tenga un efecto positivo en la masa muscular.

**Maura:** Incluso con apoyo nutricional, los pacientes que sobreviven a complicaciones agudas durante estancias prolongadas en la UCI, enfrentarán un empeoramiento posterior o la nueva aparición de desnutrición y debilidad. ¿Qué deberíamos hacer para apoyar su alta hospitalaria y la recuperación en la comunidad?

**Dr. Deutz:** Tal como indiqué, cuando los pacientes sobreviven y son dados de alta de la UCI, van a la sala de recuperación y luego de la sala a su casa. En la etapa posterior a la UCI, hay muchos momentos en los que el paciente necesita mucha atención. Porque el paciente todavía tiene que recuperarse.

**Dr. Deutz:** Piensa en esto, si tienes mucha masa muscular, debes comer muchas proteínas durante mucho tiempo para recuperar esa masa muscular, además de ser más activo, lo que generalmente es difícil porque estas personas se sienten muy débiles después de recibir el alta de la UCI. Así que, este es uno de los momentos más importantes para tratar de mejorar la rehabilitación. Y, por supuesto, las posibilidades de que los pacientes que son dados de alta sufran de desnutrición es muy alta, y les tomará mucho tiempo.

**Dr. Deutz:** En nuestro propio estudio, por ejemplo, en el que probamos el efecto de proporcionar un suplemento de nutrición oral tanto en el hospital como posterior al alta, el cual proporcionamos durante 90 días después del alta. Y aún así, un gran porcentaje de nuestros pacientes estaban desnutridos. Pudimos mejorar las condiciones de nutrición para solo 1/3 de los pacientes, pero aún así 2/3 estaban desnutridos. En otras palabras, puede llevar mucho tiempo. Y se debe proporcionar nutrición durante mucho tiempo hasta que las personas realmente recuperen su fortaleza.

**Maura:** Gracias por su tiempo hoy Dr. Deutz y por compartir estas excelentes ideas. Apreciamos todo lo que está haciendo para ayudar a crear conciencia sobre el importante papel que juega la nutrición en el tratamiento de pacientes con coronavirus.

**Maura:** Y para nuestros oyentes, en nuestro sitio web, [anhi.org](http://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](http://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](http://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:** ¿Busca información de apoyo sobre pautas de actividad física para adultos mayores? Deslice hasta la parte inferior de la transcripción de este episodio de podcast para encontrar enlaces a recursos del sitio web de la

National Health Services del Reino Unido .

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