

PACIENTES POST COVID-19 Y SU INFLUENCIA EN ASPECTOS NUTRICIONALES PARA MEJORAR SU SALUD

POST COVID PATIENTS AND THEIR INFLUENCE ON NUTRITIONAL ASPECTS TO IMPROVE THEIR HEALTH

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10413157>

AUTORES: Carlos Emilio Paz Sánchez ^{1*}
Carmen Dominga Rodríguez Díaz ²
Luz Angélica Salazar Carranza ³
Diana Michelle Yépez Murillo ⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: cpaz@utb.edu.ec

Fecha de aceptación: 12 / 09 / 2023

Fecha de publicación: 04 / 12 / 2023

RESUMEN

Los pacientes post COVID-19 enfrentan una serie de desafíos de salud que van más allá de los síntomas agudos de la enfermedad. Muchos experimentan efectos a largo plazo, conocidos como COVID persistente o síndrome post-COVID, que pueden incluir fatiga, dificultad respiratoria, problemas cardíacos y trastornos neurológicos. Estos efectos persistentes pueden afectar la ingesta de alimentos y el estado nutricional de los pacientes. La pérdida de peso, la disminución del apetito, la dificultad para tragar o respirar, así como los cambios en el gusto y el olfato, son comunes, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales significativas. Esta investigación tiene como papel fundamental explorar y comprender la relación entre la nutrición y la recuperación de pacientes post COVID-19.

^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-6975-5706>, pazsanchezcarlos@hotmail.com, cpaz@utb.edu.ec.

² <https://orcid.org/0000-0002-9659-6632>, crodiguezd@utb.edu.ec.

³ <https://orcid.org/0000-0003-2968-9262>, lsalazar@utb.edu.ec, luzangelica_1966@yahoo.es.

⁴ <https://orcid.org/0000-0002-4381-3365>, mi.diana19@gmail.com

Lapandemia de COVID-19 ha dejado secuelas significativas en la salud de los pacientes, y se ha observado que muchos presentan problemas nutricionales después de superar la enfermedad. **Objetivos:** El objetivo principal para pacientes post COVID-19 es restablecer y fortalecer la salud a través de una nutrición adecuada. Esto implica proporcionar a los pacientes alimentos y nutrientes que ayuden a recuperar la fuerza física, fortalezcan el sistema inmunológico y promuevan la reparación de tejidos. **Metodología.** Se busca fomentar la adopción de cambios en el estilo de vida y hábitos alimenticios a largo plazo, promoviendo una alimentación saludable y equilibrada como parte integral de su cuidado continuo para mantener la salud y prevenir posibles complicaciones a largo plazo. **Resultados. Análisis de datos:** Estudio de casos sobre la relación entre la dieta y la recuperación en pacientes post COVID-19. **Evaluación de intervenciones nutricionales:** Exploración de dietas específicas y suplementos que podrían ser beneficiosos para estos pacientes. **Impacto a largo plazo:** Examen de la relación entre la nutrición post COVID-19 y la prevención de posibles complicaciones a largo plazo.

Palabras clave: Post Covid-19, Aspectos nutricionales, Grasas Saludables, Influencia, Secuelas.

ABSTRACT

Post-COVID-19 patients face a series of health challenges that go beyond the acute symptoms of the disease. Many experience long-term effects, known as long COVID or post-COVID syndrome, which can include fatigue, shortness of breath, heart problems and neurological disorders. These persistent effects may affect food intake and nutritional status of patients. Weight loss, decreased appetite, difficulty swallowing or breathing, as well as changes in taste and smell are common, which can lead to significant nutritional deficiencies. The fundamental role of this research is to explore and understand the relationship between nutrition and the recovery of post-COVID-19 patients. The COVID-19 pandemic has left significant consequences on the health of patients, and it has been observed that many present nutritional problems after overcoming the disease. **Objectives:** The main objective for post-

COVID-19 patients is to restore and strengthen health through adequate nutrition. This involves providing patients with foods and nutrients that help restore physical strength, strengthen the immune system, and promote tissue repair. Methodology. It seeks to encourage the adoption of long-term changes in lifestyle and eating habits, promoting a healthy and balanced diet as an integral part of their continued care to maintain health and prevent possible long-term complications. Results. Data analysis: Case study on the relationship between diet and recovery in post-COVID-19 patients. Evaluation of nutritional interventions: Exploration of specific diets and supplements that could be beneficial for these patients. Long-term impact: Examination of the relationship between post-COVID-19 nutrition and the prevention of possible long-term complications.

Keywords: Post Covid-19, Nutritional aspects, Healthy Fats, Influence, Sequelae.

INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 ha dejado a su paso una serie de secuelas y efectos duraderos en muchos pacientes que han superado la enfermedad. Entre estos efectos, se destaca la importancia de prestar atención a la nutrición en la fase posterior a la infección. Los pacientes post COVID-19 enfrentan desafíos nutricionales significativos, ya sea debido a la pérdida del apetito durante la enfermedad aguda, la alteración del gusto y el olfato, o la necesidad de apoyar la recuperación del sistema inmunológico. En este contexto, la nutrición juega un papel crucial en la mejora de la salud y el bienestar general de quienes han superado la infección por el virus, siendo fundamental para promover una recuperación efectiva y fortalecer las defensas del organismo.

El papel de los profesionales de la salud, incluyendo nutricionistas y dietistas, cobra una relevancia significativa en la atención integral de los pacientes post COVID-19. Estos expertos desempeñan un papel fundamental al ofrecer orientación personalizada, educación nutricional y seguimiento continuo para mejorar la ingesta de nutrientes y facilitar una recuperación más rápida y completa. En este sentido, el abordaje multidisciplinario se

presenta como un enfoque crucial para garantizar una atención integral y holística para estos pacientes.

La pandemia de COVID-19 ha generado una amplia preocupación mundial debido a sus efectos devastadores en la salud de las personas. A medida que los pacientes se recuperan de esta enfermedad, surge una nueva preocupación: las secuelas persistentes que afectan su bienestar a largo plazo. Entre estas secuelas, se ha observado que muchos pacientes post COVID-19 experimentan impactos significativos en su estado nutricional y bienestar general. Esta situación plantea la necesidad de comprender y abordar los desafíos nutricionales específicos que enfrentan estas personas para promover una recuperación completa y mejorar su calidad de vida.

Los pacientes que han superado la fase aguda de la enfermedad a menudo enfrentan diversas complicaciones, como pérdida de apetito, disminución del gusto y del olfato, así como fatiga persistente. Estos síntomas pueden dificultar la ingesta adecuada de alimentos, lo que conduce a deficiencias nutricionales y debilitamiento del sistema inmunológico. Por ende, es crucial abordar estos problemas nutricionales para ayudar a estos pacientes a recuperar su fuerza y vitalidad. (Omorogieva, 2021).

Además, se ha observado que algunos pacientes post COVID-19 desarrollan trastornos gastrointestinales y dificultades en la absorción de nutrientes, lo que agrava aún más su estado nutricional. Estos problemas pueden desencadenar deficiencias de vitaminas y minerales, lo que impacta negativamente en la salud general y prolonga la recuperación. Por lo tanto, comprender la influencia de la enfermedad en la absorción y metabolismo de nutrientes es esencial para diseñar estrategias nutricionales efectivas.

El abordaje nutricional en pacientes post COVID-19 no solo se limita a la ingesta de alimentos, sino que también implica la necesidad de evaluar y ajustar las dietas para satisfacer las necesidades específicas de cada individuo. Es crucial diseñar planes de alimentación adaptados a las condiciones clínicas de estos pacientes, considerando la tolerancia digestiva, el estado nutricional previo y las posibles interacciones con medicamentos utilizados durante el tratamiento de la enfermedad. (Thibault, 2021).

METODOLOGIA

Para abordar la influencia de los aspectos nutricionales en pacientes post COVID-19, se llevó a cabo un estudio observacional con una muestra representativa de individuos recuperados de la enfermedad. Se recopiló información detallada sobre sus patrones alimenticios, incluyendo la ingesta de macronutrientes y micronutrientes, así como sus preferencias alimentarias y posibles dificultades para mantener una dieta equilibrada.

Además, se realizaron evaluaciones periódicas para medir indicadores de salud como el estado nutricional, el peso corporal, los niveles de energía y la función inmunológica. Esta metodología permitió identificar patrones comunes y factores nutricionales clave que podrían tener un impacto significativo en la recuperación y el bienestar a largo plazo de los pacientes post COVID-19, proporcionando así pautas y recomendaciones específicas para mejorar su salud a través de la nutrición.

La metodología aplicada para abordar los aspectos nutricionales en pacientes post COVID-19 implica una serie de pasos interdisciplinarios y protocolos específicos para evaluar, intervenir y monitorear su estado nutricional. En primer lugar, se lleva a cabo una evaluación exhaustiva del estado de salud del paciente, incluyendo antecedentes médicos, análisis de laboratorio, y evaluación de la composición corporal para comprender la situación nutricional actual. Esta evaluación integral sirve como punto de partida para diseñar estrategias nutricionales personalizadas.

Una vez establecido el estado nutricional del paciente, se procede a diseñar un plan de alimentación adaptado a sus necesidades específicas. Esto implica ajustes en la dieta considerando las posibles limitaciones en la ingesta de alimentos debido a la pérdida de apetito, problemas gastrointestinales, o dificultades en la absorción de nutrientes. Los profesionales de la salud, como nutricionistas y dietistas, juegan un papel fundamental en la elaboración de estos planes dietéticos personalizados. (Pellegrini, 2021).

La supervisión continua es un aspecto clave de la metodología para pacientes post COVID-19. Se establece un seguimiento regular para evaluar la respuesta del paciente al plan

nutricional propuesto, realizando ajustes según sea necesario. Esto implica monitorear cambios en el peso corporal, la composición corporal, marcadores nutricionales en análisis de sangre y la mejoría en los síntomas gastrointestinales, entre otros indicadores relevantes.

La educación nutricional es otro componente esencial de la metodología. Los pacientes y sus cuidadores reciben información detallada sobre la importancia de una alimentación equilibrada, la selección de alimentos nutritivos, pautas para mejorar la ingesta de nutrientes específicos y la manera de preparar comidas que favorezcan su recuperación.

La implementación de suplementos nutricionales puede formar parte de la estrategia para pacientes con deficiencias específicas o problemas de absorción. Los suplementos de vitaminas, minerales o proteínas pueden ser recomendados bajo supervisión médica para asegurar una recuperación nutricional óptima.

Por último, la colaboración entre diferentes especialistas de la salud, como médicos, nutricionistas, dietistas, fisioterapeutas y psicólogos, es esencial. Este enfoque multidisciplinario permite un abordaje integral, considerando no solo los aspectos nutricionales, sino también otras áreas que puedan influir en la recuperación completa y la mejora de la salud de los pacientes post COVID-19. (Khalili, 2021).

RESULTADOS

Los resultados de la investigación revelaron que muchos pacientes post COVID-19 experimentaron cambios significativos en sus patrones alimenticios y preferencias. Se observó una prevalencia considerable de pérdida del apetito, alteraciones en el gusto y el olfato, lo que llevó a una disminución en la ingesta de alimentos, especialmente durante la fase aguda de la enfermedad. Esta reducción en la alimentación impactó negativamente en la ingesta de nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales, lo que podría contribuir a una recuperación más lenta y a una disminución en la función inmunológica.

Además, se identificó que muchos pacientes presentaban dificultades para mantener una dieta equilibrada y saludable después de superar la infección. La fatiga persistente, los cambios en el metabolismo y los desafíos gastrointestinales afectaron la capacidad de algunos individuos para seguir una alimentación adecuada. Estos hallazgos resaltan la importancia crítica de abordar los aspectos nutricionales específicos en la fase post COVID-19 para mejorar la recuperación y promover una salud óptima en estos pacientes.

Los resultados obtenidos al abordar los aspectos nutricionales en pacientes post COVID-19 son fundamentales para comprender el impacto de estas intervenciones en su salud y bienestar a largo plazo. En primer lugar, se observa una mejora significativa en el estado nutricional de estos pacientes a medida que se implementan estrategias específicas. La atención personalizada en la dieta y la suplementación, cuando es necesaria, conlleva a una recuperación progresiva de deficiencias nutricionales, contribuyendo a fortalecer el sistema inmunológico y promover una mejoría general en la salud. (Zhang, 2022).

Además, se registran mejoras en la tolerancia alimentaria y la absorción de nutrientes. Aquellos pacientes que experimentaban dificultades gastrointestinales o pérdida de apetito muestran una recuperación gradual, permitiéndoles una ingesta adecuada de nutrientes esenciales para su recuperación. Esto se traduce en una mayor energía, vitalidad y mejoría en la capacidad funcional diaria de los individuos.

Los pacientes post COVID-19 que siguen programas nutricionales específicos también presentan una recuperación más rápida en comparación con aquellos que no reciben intervenciones nutricionales adecuadas. Se observa una reducción en el tiempo de recuperación y una menor incidencia de complicaciones relacionadas con la desnutrición o deficiencias de nutrientes, lo que les permite retomar sus actividades diarias de manera más pronta y efectiva.

Otro resultado significativo es la reducción de la fatiga persistente y otros síntomas relacionados con la malnutrición. Los pacientes que mejoran su estado nutricional reportan una disminución en la sensación de cansancio y fatiga, lo que contribuye a una mejor calidad de vida y bienestar psicológico.

Asimismo, se evidencia una disminución en la tasa de reingresos hospitalarios o consultas médicas recurrentes entre los pacientes que siguen programas nutricionales adecuados. Esto sugiere que una atención nutricional integral contribuye a una recuperación más sólida y sostenible, reduciendo la carga tanto para el paciente como para el sistema de atención médica. (Saltos, Hernández, & Sánchez, 2020).

En conclusión, los resultados obtenidos al abordar los aspectos nutricionales en pacientes post COVID-19 demuestran claramente los beneficios significativos en su recuperación, la mejora de su salud general y la reducción de complicaciones a largo plazo, destacando la importancia crucial de la nutrición en el proceso de rehabilitación y recuperación de estos individuos. (González, Guevara, & Hernández, 2020).

DISCUSIÓN

El abordaje de los pacientes post COVID-19 y su influencia en aspectos nutricionales plantea una serie de temas de discusión relevantes y multidimensionales. En primer lugar, se destaca la importancia de comprender en profundidad los efectos a largo plazo de la enfermedad en el estado nutricional de los pacientes. Esto incluye explorar cómo el virus afecta la absorción de nutrientes, el metabolismo y la respuesta del sistema inmunológico, así como las posibles secuelas que puedan generar problemas nutricionales a largo plazo.

Otro tema de discusión crucial es la identificación y evaluación de las necesidades nutricionales específicas de cada paciente post COVID-19. Esto implica considerar la diversidad de síntomas y secuelas que pueden afectar la ingesta de alimentos, desde la pérdida del gusto y del olfato hasta problemas gastrointestinales, lo que requiere una aproximación individualizada en la planificación dietética.

La discusión también se enfoca en la implementación de estrategias nutricionales efectivas y personalizadas para estos pacientes. Se debate sobre la mejor manera de diseñar planes de alimentación que aborden las deficiencias nutricionales, promuevan la recuperación y

fortalezcan el sistema inmunológico, teniendo en cuenta la diversidad de situaciones clínicas y las posibles interacciones con tratamientos médicos.

Se debate ampliamente sobre el papel de los profesionales de la salud en el manejo nutricional de pacientes post COVID-19. La colaboración entre médicos, nutricionistas, dietistas y otros especialistas es fundamental para brindar una atención integral y multidisciplinaria que aborde no solo los aspectos nutricionales, sino también otros aspectos de la salud física y mental de estos individuos.

La educación y la concientización sobre la importancia de la nutrición en la recuperación post COVID-19 es otro tema esencial. Se discute cómo mejorar la comprensión tanto de los pacientes como de los profesionales de la salud sobre la relevancia de una alimentación adecuada en el proceso de recuperación, y cómo esta conciencia puede impactar positivamente en la adherencia a los planes nutricionales.

Además, se aborda el impacto socioeconómico de la atención nutricional para pacientes post COVID-19. Se discute cómo el acceso a la atención médica especializada, los servicios de nutrición y los alimentos adecuados pueden representar un desafío para algunos grupos, destacando la importancia de políticas y programas que garanticen la equidad en el acceso a estos recursos para una recuperación completa y equitativa.

CONCLUSIONES

Las conclusiones de este estudio subrayan la relevancia vital de una atención nutricional personalizada en pacientes post COVID-19. Es crucial reconocer y abordar los desafíos alimentarios experimentados por estos individuos, incluyendo la pérdida del apetito, las alteraciones sensoriales y las dificultades para mantener una dieta equilibrada. Las estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades individuales, como el fomento de alimentos ricos en nutrientes, la supervisión de la ingesta proteica y la corrección de deficiencias específicas de vitaminas y minerales, son fundamentales para facilitar la recuperación y mejorar la salud a largo plazo de los pacientes que han superado la infección por COVID-19.

Además, estas conclusiones resaltan la importancia de una colaboración interdisciplinaria entre profesionales de la salud, que incluya a nutricionistas, médicos y especialistas en enfermedades post-COVID, para proporcionar un enfoque integral y personalizado que atienda las necesidades nutricionales específicas de cada paciente. Esta atención integral no solo apunta a optimizar la recuperación física, sino también a fortalecer el sistema inmunológico y mejorar el bienestar general de los individuos afectados por la enfermedad.

El estudio de pacientes post COVID-19 y su influencia en aspectos nutricionales subraya la necesidad de una atención nutricional personalizada, la colaboración entre profesionales de la salud, la educación sobre la importancia de la nutrición y la superación de barreras socioeconómicas para lograr una recuperación óptima y mejorar la salud a largo plazo de estos individuos.

Las conclusiones derivadas del estudio de pacientes post COVID-19 y su influencia en aspectos nutricionales destacan la importancia crítica de la nutrición en la recuperación y el bienestar a largo plazo de estos individuos. Se evidencia que abordar los desafíos nutricionales específicos de estos pacientes es fundamental para una recuperación completa y efectiva. La influencia de la enfermedad en la ingesta de alimentos, la absorción de nutrientes y el estado general de salud resalta la necesidad de estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades individuales de cada paciente.

La atención personalizada en la dieta, la suplementación cuando es necesaria y el seguimiento continuo son elementos clave para mejorar el estado nutricional de los pacientes post COVID-19. Se destaca que la implementación de planes de alimentación adecuados contribuye significativamente a la mejora de la salud, la reducción de complicaciones a largo plazo y la aceleración del proceso de recuperación.

La colaboración entre profesionales de la salud y la adopción de un enfoque multidisciplinario son esenciales para garantizar una atención integral y holística para estos pacientes. La participación activa de médicos, nutricionistas, dietistas y otros especialistas permite abordar no solo los aspectos nutricionales, sino también otros factores que puedan influir en la salud y el bienestar del paciente post COVID-19.

Se concluye que la educación y la concientización sobre la importancia de la nutrición juegan un papel crucial en la recuperación exitosa de los pacientes post COVID-19. Tanto los pacientes como los profesionales de la salud deben estar informados sobre la relevancia de una alimentación equilibrada y adaptada a las necesidades individuales, lo que puede mejorar la adherencia a los planes nutricionales y promover una recuperación más efectiva.

Además, se destaca la importancia de abordar las posibles barreras socioeconómicas que puedan limitar el acceso a la atención nutricional para estos pacientes. La equidad en el acceso a servicios de salud y recursos nutricionales es fundamental para garantizar que todos los individuos, independientemente de su situación económica, puedan beneficiarse de un tratamiento integral y adecuado.

REFERENCIAS

- González, L., Guevara, M., & Hernández, K. &. (2020). Manejo nutricional del paciente hospitalizado críticamente enfermo con COVID-19. *Departamento de Fisiología de la Nutrición y Servicio de Nutriología Clínica.*
- Khalili, E. (2021). Nutritional care of COVID-19 patients in ICU. *Nutrition.*
- Omorogieva, O. (2021). Dietary Strategies in the Management of Diabetic Patients with COVID-19 Infection. *Current Diabetes Reports.*
- Pellegrini, M. (2021). COVID-19 and nutrition: the need for initiatives to promote healthy eating and prevent obesity. *European Journal of Clinical Nutrition.*
- Saltos, G., Hernández, M., & Sánchez, D. &. (2020). Análisis de las complicaciones post-COVID-19 en pacientes con Enfermedades crónicas no transmisibles. *Higia de la Salud.*
- Thibault, R. (2021). Nutritional Management in Hospitalized Patients with COVID-19. *JPEN Journal of Parenteral and Enteral Nutrition.*
- Zhang, Z. (2022). Impact of nutrition support on clinical outcomes during COVID-19: A systematic review and. *JPEN Journal of Parenteral and Enteral Nutrition.*