

NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

Por qué los enfermos necesitan alimentos saludables y abundante líquido



Comer bien ayuda a combatir las infecciones

Aunque no estén activos, los enfermos deben comer bien. Necesitan alimentos para mantenerse fuertes, combatir las enfermedades y reemplazar las reservas perdidas de nutrientes.

Las enfermedades infecciosas generalmente reducen el apetito. También suelen aumentar los requerimientos de algunos nutrientes, si:

- ▶ hay problemas de absorción de nutrientes en el intestino;
- ▶ el organismo necesita más nutrientes de lo normal (p.ej. para fortalecer el sistema inmune).



Las infecciones pueden provocar desnutrición. La desnutrición empeora el cuadro infeccioso

Cuando las personas enfermas no comen lo suficiente, su organismo utiliza sus reservas de grasa y sus propios músculos para obtener energía y nutrientes. Eso significa que las personas pierden peso y en casos de enfermedades de larga duración pueden llegar a estar desnutridas. En estas condiciones, su sistema inmune es menos eficaz y disminuye su capacidad para combatir las infecciones.

Las personas enfermas (p.ej. que tienen diarrea o fiebre) suelen perder mucho líquido y por lo tanto necesitan beber abundante agua u otro tipo de bebidas inocuas.

Cómo ayudar a los niños y adultos enfermos a comer bien



Alimente con frecuencia y dé abundante líquido a los enfermos

Aconsejar a las familias:

- ▶ que ofrezcan a los enfermos porciones de comida pequeñas y con más frecuencia, especialmente si la persona no tiene apetito. Las personas enfermas suelen preferir los alimentos blandos (p.ej. sopas, cremas o purés de verduras) o dulces. Durante unos días, no importa tanto lo que la persona come, siempre que coma a menudo;
- ▶ proporcionar a la persona enferma abundante líquido cada 1 ó 2 horas. Por ejemplo, darle agua hervida, jugo de fruta fresca, agua de coco, bebidas gaseosas, sopas o papillas licuadas. También puede ser leche hervida o acidificada o té con leche, a menos que el enfermo tenga diarrea;
- ▶ preparar los alimentos y bebidas en forma higiénica e inocua (ver Tema 4) para prevenir la contaminación de los alimentos.

Una persona que lleve enferma varios días, necesitará una variedad de alimentos para ayudar a su sistema inmune a recuperarse y evitar la pérdida de peso (ver Cuadro 13). Se recomienda a la familia que le ofrezca raciones pequeñas de comida, en forma frecuente, y que combinen distintos alimentos (ver Tema 3). Añadir un poco de aceite o azúcar es una forma sencilla de incrementar el aporte energético sin aumentar demasiado la cantidad de comida ni hacerla pesada. Incluir una variedad de frutas y verduras significa aportar vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a combatir las infecciones.

Si un lactante está enfermo, la madre debe amamantarlo con mayor frecuencia. La leche materna puede ser el único alimento y líquido que el bebé desee. Aconsejar a la madre sacarse leche y dársela al bebé con ayuda de una taza o cuchara, cuando está muy enfermo y no puede succionar.

En lugares donde la deficiencia de vitamina A es un problema, a los niños con sarampión, diarrea, infecciones respiratorias o desnutrición les resultan a menudo beneficiosos los suplementos de vitamina A. Sin embargo, en estos casos, los profesionales de la salud deben estimular también el consumo de alimentos ricos en vitamina A.

La alimentación de personas con diarrea



Las personas con diarrea necesitan tomar abundante líquido

Los niños y adultos con diarrea y/o vómito pierden mucho líquido, por ello deben ingerir frecuentemente agua hervida para prevenir la deshidratación. Bebidas alternativas son las soluciones preparadas con sales de rehidratación oral (que se adquieren en los centros de salud o las farmacias) o líquidos caseros que contengan cantidades normales de sal, como sopas o agua de arroz.

Las personas con diarrea también tienen que comer, pues los alimentos ayudan al intestino a recuperarse y a absorber agua. Los lactantes con diarrea deben ser amamantados con frecuencia.

CUADRO 13 CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS ENFERMAS A COMER MÁS

- ▶ Ofrecer alimentos cada 1 ó 2 horas; ofrecer pequeñas colaciones o refrigerios entre las comidas.
- ▶ Animar a la persona a comer más en cada comida.
- ▶ Ofrecer alimentos que sean fáciles de comer y que le gusten al enfermo, incluyendo alimentos ricos en nutrientes y energía en la preparación de las comidas. Por ejemplo, darles carnes, vísceras, aves, pescado, huevos, y leche cuando sea posible (la adición de leche en polvo a las papillas, cremas, purés y otros alimentos permite aportar leche extra); agregar aceite y/o azúcar o miel, para aumentar las calorías.
- ▶ Alimentar a la persona cuando tenga la temperatura baja, esté lavada, tenga la boca limpia y las narices destapadas.
- ▶ Alimentar a la persona sentada (especialmente si puede tener vómitos); en el caso de un bebé enfermo, alimentarlo mientras esté sentado en la falda de otra persona.
- ▶ Mantener el agua y los alimentos cerca cuando la persona tiene que permanecer en cama.
- ▶ Nunca se debe forzar a un niño enfermo a comer, dado que puede alterarse o vomitar.

La alimentación de personas que están en recuperación



Se deben proporcionar alimentos extras durante el período de recuperación

Como durante el período de recuperación muchas personas tienen más hambre de lo habitual, comen más y restablecen rápidamente el peso perdido. Los niños pueden crecer más rápido de lo normal, hasta alcanzar el ritmo de crecimiento que corresponde a su edad. Lo más probable es que las personas hayan utilizado sus reservas de vitamina A, hierro y otros micronutrientes, por lo que necesitan una variedad de alimentos ricos en estos nutrientes para que el organismo recupere sus depósitos.

Para que las personas puedan aumentar su consumo de alimentos durante el período de recuperación, es aconsejable que el convaleciente consuma más comidas o colaciones al día. Los lactantes que se están recuperando de una enfermedad deben ser amamantados con más frecuencia.

La alimentación de las personas con VIH/SIDA



Una comida variada y nutritiva ayuda a las personas con VIH+ a mantenerse en mejores condiciones durante más tiempo

CUADRO 14 NECESIDADES DE NUTRIENTES DE LAS PERSONAS CON VIH/SIDA

La consulta de expertos de la OMS del 2003 llegó a las siguientes conclusiones en relación con las necesidades de nutrientes.

Necesidades de energía

- Los adultos y niños con VIH+ sin síntomas de VIH u otras infecciones (oportunistas) pueden requerir el 10 por ciento más de energía que las personas no infectadas (ver en Anexo 2, Tabla 4, las necesidades de energía de personas no infectadas) para mantener un peso, actividad y crecimiento normales. Los adultos con VIH+ y con signos de otras infecciones o SIDA necesitan del 20 al 30 por ciento más para mantener un peso normal, y niños con VIH+ que están perdiendo peso necesitan del 50 al 100 por ciento más de energía.

Necesidades de proteínas y de grasas

- ▶ No existen evidencias hasta el momento de que los adultos o niños con VIH+ necesiten una cantidad extra de proteínas o que las necesidades de ingesta de grasas sean superiores a las normales.

Necesidades de micronutrientes

- ▶ Son necesarias más investigaciones sobre los requerimientos de micronutrientes y el papel de los suplementos. Es probable que el VIH aumente las necesidades de algunos micronutrientes y que los adultos y niños con VIH+ deban seguir dietas tan nutritivas (variadas y balanceadas) como sea posible.
- ▶ Cuando las mujeres embarazadas o lactantes no pueden seguir una alimentación adecuada, se les puede dar un suplemento multivitamínico y mineral que les proporcione una cantidad no superior a las necesidades diarias de cada micronutriente (ver Anexo 2, Tabla 4, para las necesidades diarias de algunos micronutrientes).
- ▶ Los niños con VIH+ de 6 meses a 5 años de edad pueden recibir dosis altas de vitamina A, aunque normalmente se administra a los niños más pequeños (ver Tema 11, página 113).
- ▶ Las mujeres embarazadas deben recibir los mismos suplementos de hierro y folato que las mujeres no infectadas (ver Tema 11, página 112).

En otras condiciones, no deberían proporcionarse altas dosis de micronutrientes (particularmente vitamina A, zinc y hierro), pues podrían tener efectos negativos en la transmisión o progresión del VIH.

Puesto que estas recomendaciones pueden cambiar cuando se cuente con mayor información científica, debe buscarse la información más actualizada proveniente de una fuente fiable.

Fuente: OMS, 2003.

Las personas con VIH/SIDA suelen sufrir desnutrición, incluso desnutrición grave porque:

- ▶ la infección con VIH, otras infecciones y las drogas pueden reducir el apetito, cambiar el sabor de los alimentos y/o interferir en la absorción de nutrientes por el organismo;
- ▶ pueden comer menos si tienen heridas en la boca, náuseas o vómitos;

- ▶ los requerimientos nutricionales aumentan debido a que el sistema inmune está trabajando más intensamente de lo normal (ver Cuadro 14);
- ▶ tal vez estén cansadas y deprimidas, y les resulte un esfuerzo preparar e ingerir alimentos;
- ▶ quizá no tengan bastante dinero para comprar alimentos.

Como otras personas enfermas, las personas con VIH/SIDA que no comen o absorben suficientes alimentos usan sus tejidos corporales para obtener energía y nutrientes vitales. En estos casos pierden peso, desarrollan desnutrición y:

- ▶ son menos resistentes a otras infecciones debido a que el sistema inmune está dañado. Esto acelera la sucesión de infecciones adicionales que empeoran la desnutrición y a su vez conducen a nuevas infecciones;
- ▶ también pueden absorber menores cantidades de nutrientes y medicamentos (p.ej. para la tuberculosis, antibióticos, drogas antirretrovirales);
- ▶ sus heridas cicatrizan más lentamente;
- ▶ se sienten débiles y ven mermada su capacidad para trabajar y vivir una vida normal.

Es más fácil prevenir la pérdida de peso durante las etapas tempranas de la infección con VIH. Asegúrese de que las personas con VIH/SIDA (y sus familias) saben que deben:

- ▶ comer en forma saludable (ver Tema 3). Si bien no necesitan una dieta especial, deben hacer al menos tres comidas al día que contengan alimentos variados, ricos en energía y nutrientes (incluyendo abundantes verduras y frutas), y varias colaciones extras energéticas y nutritivas. Las personas que ya están desnutridas en el momento de infectarse con VIH tienen necesidades especialmente altas de energía y nutrientes. En estos casos es esencial que las personas dispongan de alimentos suficientes y variados (y ricos en energía);
- ▶ ser muy cuidadosos con la higiene de los alimentos. El sistema inmune está deprimido, por lo cual es importante evitar enfermedades provocadas por infecciones alimentarias (ver Tema 4);
- ▶ realizar ejercicio regular, ya que mejora el apetito y ayuda a formar músculos;
- ▶ buscar tratamiento para las infecciones cuanto antes;
- ▶ comer lo mejor posible cuando están enfermas, y comer más de lo normal cuando se sientan mejor, y así recuperar el peso perdido;

- ajustar la ingesta alimenticia cuando tengan diarrea, heridas en la boca, falta de apetito o mala absorción de nutrientes, para asegurar que coman lo suficiente y escojan alimentos que les ayuden a recuperarse.

Si las personas con VIH/SIDA pierden peso, deben recibir consejo sobre cómo recuperarlo. Conversar con ellos sobre la necesidad de comer más y animarlos a aumentar la actividad física, de manera que reconstruyan sus músculos. Ver Cuadro 13 en la página 101 sobre formas de cómo ayudar a las personas enfermas a comer más.

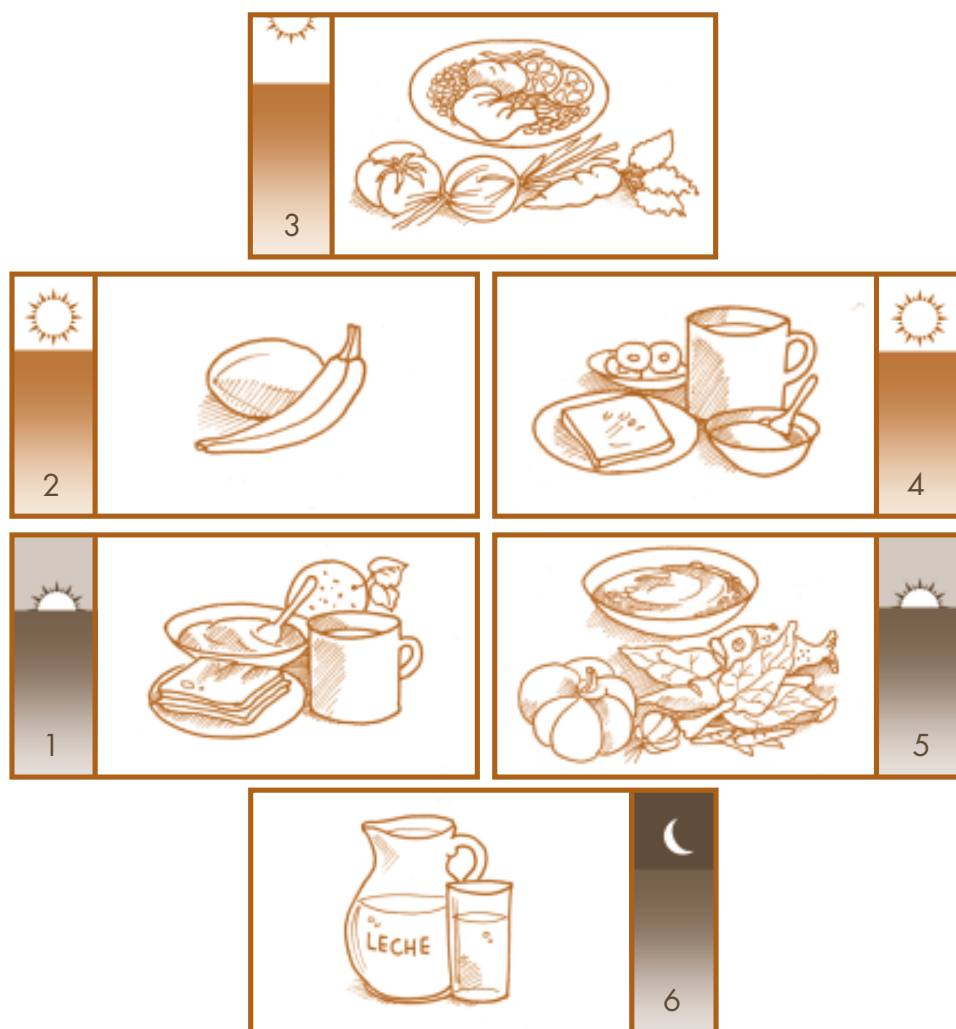


Figura 13. Las personas con VIH/SIDA necesitan comer con frecuencia

Existen diferentes interacciones entre distintos medicamentos antirretrovirales y algunos alimentos. Por ejemplo, un medicamento puede afectar la absorción de algunos nutrientes, o un alimento puede afectar la absorción de una droga. Los profesionales de la salud quizá necesiten consultar a su supervisor para saber qué consejos sobre alimentación dar a las personas que están tomando drogas antirretrovirales (FANTA/AED. 2003. *Food and nutrition implications of Antiretroviral Therapy in Resource Limited Settings* (Ver Anexo 3).

FAO/OMS. 2003. *Aprender a vivir con VIH/SIDA. Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA* (Ver Anexo 3) para información detallada sobre cómo alimentar a personas con VIH/SIDA, incluyendo la alimentación cuando hay complicaciones adicionales (p.ej. diarrea).

CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Qué alimentos y bebidas se dan a los niños y adultos enfermos (incluyendo aquellos con VIH/SIDA). Cuáles son las creencias locales sobre la alimentación de los enfermos. Quién escoge los alimentos y prepara la comida de las personas enfermas. Quién alimenta a las personas enfermas. Saber si se les dan más alimentos a los niños y a los adultos mientras se están recuperando. Cuáles son los impedimentos para la mejor alimentación de los enfermos o en recuperación (p.ej. tiempo de las personas a cargo).
- 2 **Priorizar.** Decidir que información es más importante transmitir a los grupos o familias en forma individual.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: personas a cargo del cuidado de los niños y adultos enfermos, personas con enfermedades crónicas.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas con la comunidad y grupos de autoayuda en los centros de salud o durante las visitas a los hogares; demostraciones de comidas y colaciones adecuadas para personas enfermas, personas con VIH/SIDA y sus familias.

Ejemplos de preguntas para comenzar una conversación o una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información que más necesiten las familias)

¿Por qué necesitan comer bien los enfermos?

¿Cómo se puede estimular a las personas enfermas a comer?

¿Por qué los niños en recuperación requieren alimentos extra? ¿Cómo se les puede dar alimentos extra?

Conversar sobre la alimentación de los niños pequeños con diarrea.

¿Las madres continúan amamantando a sus niños cuando tienen diarrea?

¿Se acostumbra suspender la alimentación al niño cuando tiene diarrea? ¿Se conocen formas caseras de preparar las sales de rehidratación oral?

Conversar sobre la alimentación de las personas adultas que tienen enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición. Por ejemplo hipertensión, diabetes, obesidad.

Las personas con enfermedades crónicas ¿conocen los alimentos apropiados para controlar mejor su enfermedad?

¿Hacen ejercicio las personas con enfermedades crónicas? ¿Consideran la posibilidad de aumentar su actividad física?

Conversar sobre la alimentación de las personas con VIH/SIDA sólo si el grupo desea hacerlo. Si es así, realizarlo de una manera cuidadosa y con respeto. Generalmente es mejor aconsejar a las personas con VIH/SIDA y sus familias de forma individual, y si es posible, en sus hogares.

¿Por qué es importante que las personas con VIH/SIDA coman bien?

¿Por qué algunas personas con VIH/SIDA no quieren comer?

¿Por qué es peligroso perder peso para las personas con VIH/SIDA?