

auto**o**cuidado

Suplemento Mensual

Febrero 2020 | Año XI | N° 131

Alimentación saludable para un SNS sostenible

Una correcta alimentación ahorraría 14.300 millones de euros al sistema sanitario **Pág. 3**

El papel de la farmacia para avanzar en una buena nutrición **Pág. 3**

Claves para una alimentación saludable durante el embarazo **Pág. 4**

Anefp publica un vídeo con consejos para el tratamiento de pequeñas lesiones de manera adecuada

La Asociación para el Autocuidado de la Salud ofrece una serie de consejos para curar heridas, hematomas y quemaduras

NIEVES SEBASTIÁN

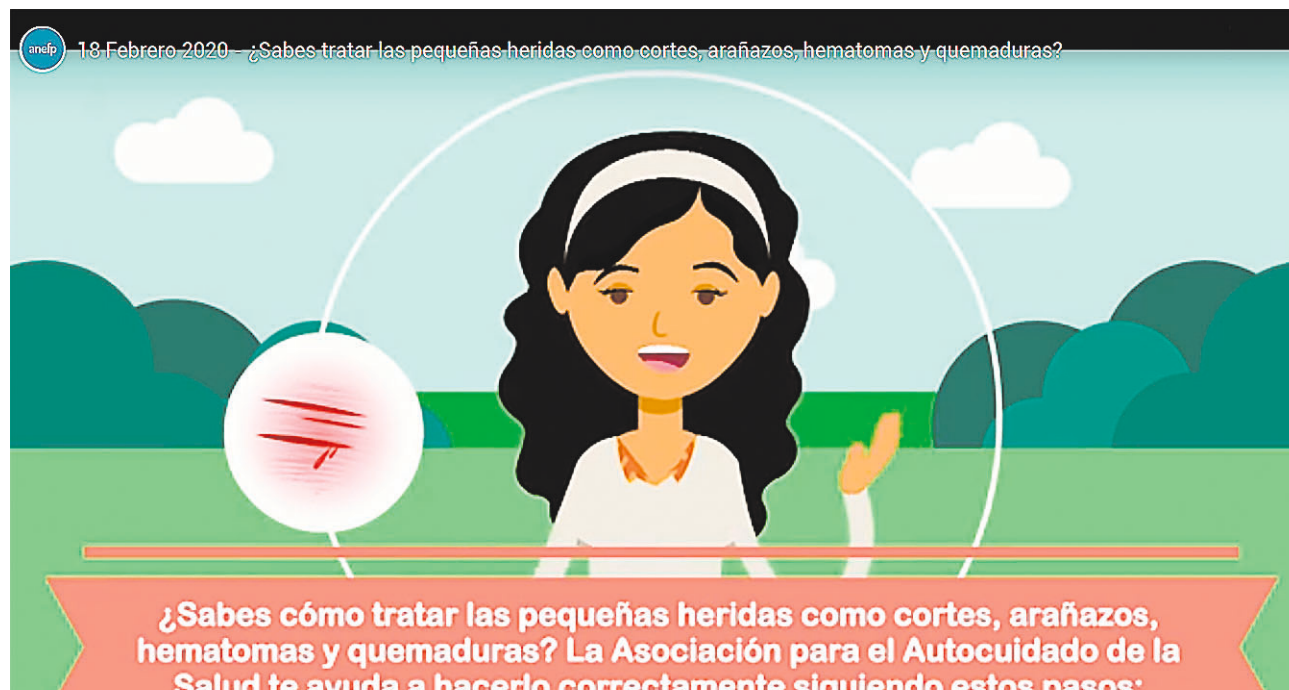
Madrid

La Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp) ha lanzado un vídeo con consejos para tratar pequeñas heridas. Y es que, desde la organización señalan que, a pesar de que estas pequeñas heridas son muy comunes, todavía hay muchas personas que no saben cómo curarlas.

Para orientar sobre la manera de cuidar mejor estas pequeñas lesiones, como heridas, arañazos, hematomas o quemaduras, Anefp ha lanzado un vídeo explicativo. En cualquier caso desde Anefp animan a contar con un botiquín casero que contenga material básico para curar heridas leves como gasas, apósitos, antiséptico, esparadrápico y suero fisiológico. También recomiendan incluir este material en el neceser en caso de viaje.

Curar heridas

En el caso de heridas pequeñas en la piel, lo primero es determinar la profundidad de la misma. En caso de que esta sangre, el primer paso sería detener la hemorragia, presionando una gasa sobre la zona afectada. Una vez realizado este paso, es necesario limpiarla con agua y jabón suave, desde el centro hasta los bordes. Además, en el caso de que la herida tenga una cierta profundidad, es recomendable limpiarla con suero fisiológico aplicando el mismo procedimiento.



Anefp recuerda la necesidad de contar con un botiquín casero que cuente con material básico para curar heridas leves.

Una vez que la herida esté limpia, hay que utilizar un producto antiséptico con el fin de evitar que se infecte. Entre los productos recomendados están el agua oxigenada, alcohol, povidona yodada, soluciones de mercurocromo y preparados a base de clorhexidina. Por último, Anefp indica que es recomendable cubrir las heridas con un apósito para evitar que se abran e infecten. En concreto, en el caso de los roces y magulladuras

tan habituales en niños, se sugiere cubrirlos con apósitos con hidrocoloides, que evitan la infección, reducen los tiempos de cicatrización y permiten el baño.

Hematomas y quemaduras

El objetivo a la hora de tratar los hematomas es favorecer la circulación en la zona para que desaparezcan cuanto antes. Por ello, Anefp plantea que, en primera instancia, lo más adecuado tras la contusión es

mojar la zona afectada con agua fría. Más tarde, se recomienda aplicar un gel o pomada que contribuya a mejorar la circulación y la reabsorción del hematoma.

Por último, en caso de quemaduras, el primer e imprescindible paso es enfriar la piel bajo un grifo de agua fría durante al menos 15 minutos. Más tarde hay que desinfectarla con un antiséptico, preferiblemente en gel, para refrescar la lesión.

La formación se mantiene como referente en la actividad de Anefp con 2.000 asistentes

EL GLOBAL

Madrid

Durante la celebración de su última Aula de Formación, celebrada la pasada semana e impartida por IQVIA, la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp) ha superado los 2.000 asistentes a sus sesiones formativas, dirigidas a los profesionales de las compañías del sector de autocuidado que forman parte de la asociación. Ester Gallego, category manager Consumer Care, de Esteve, fue la alumna 2.000 de esta actividad formativa puesta en marcha por Anefp en el último trimestre de 2013.

Desde la puesta en marcha del Área de Formación de Anefp se han celebrado

un total de 60 sesiones, tanto en formato de aulas como de conferencias o jornadas, y en las que se han abordado diversos temas de interés del sector de autocuidado relativas a los ámbitos de regulatory, financieros, marketing, comunicación o nuevas tecnologías, entre otros.

Análisis del mercado

La última sesión se celebró en el mes de febrero y fue impartida por Miguel Martínez, senior director, Offering, Data Supply and Client Service en la consultora especializada en salud IQVIA. En el encuentro el experto realizó un análisis exhaustivo sobre la evolución y las perspectivas del mercado Consumer Health en España.



La última sesión celebrada en febrero fue impartida por Miguel Martínez, de IQVIA.

Con una media de 300 participantes al año desde que en 2013 se pusiera en marcha estas sesiones, y una valoración de 4,2 puntos sobre 5, la formación se consolida como un área principal de la actividad de la patronal.

A finales de 2019 el director general de la asociación, Jaime Pey, valoraba

de forma muy positiva estos datos de participación, que confirman que la actividad formativa de Anefp responde a las expectativas y demandas de los profesionales. "Tenemos el compromiso de seguir trabajando para aumentar la oferta de formación", aseguraba el director general de la patronal.



Una buena alimentación ahorraría 14.300 millones de euros al Sistema Nacional de Salud

Además de disminuir el impacto económico, una alimentación saludable reduciría el riesgo de padecer enfermedades

MÓNICA GAIL
Madrid

Una buena alimentación se traduce, en términos generales, en una mejora de los parámetros de salud de la población y, además, en una disminución del gasto sanitario. Así comienza el prólogo del informe "Alimentación, factor de salud y sostenibilidad".

Ha sido elaborado por Cariotipo, en colaboración con la Fundación Española del Corazón (FEC) y la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE). En él han participado 11 expertos en sus respectivos campos para analizar los retos a los que se enfrentan los actores implicados en la cadena alimentaria, la salud o la economía, entre otros.

Dieta saludable, economía contenta

En la presentación del informe, la presidenta de Cariotipo, Carmen Mateo, señalaba que "una correcta alimentación podría suponer un ahorro de 14.300 millones de euros a nuestro sistema sanitario". Esto supone casi el 20 por ciento del gasto sanitario público.

Pero no solo una dieta sana alivia a la economía. También es "un factor clave en la salud", destaca el cardiólogo Carlos Macaya, presidente de la FEC. Asegura que comer bien reduciría el riesgo de padecer enfermedades como "diabetes, cáncer o, incluso, problemas respiratorios". Pero Mateo va más allá y arroja un dato impactante para concienciar: "El número de muertes que provoca una alimentación desequilibrada



Presentación del informe "Alimentación, factor de salud y sostenibilidad" en la sede de CEOE

"El número de muertes que provoca una alimentación desequilibrada es 10 veces mayor a las producidas por accidentes de tráfico"

es 10 veces mayor a las producidas por accidentes de tráfico".

Por tanto, una buena alimentación es importante, sobre todo, en los primeros y los últimos años de la vida según Macaya. Y es que en los primeros se hace más necesario aprender a llevar una dieta saludable porque "es donde se inculcan los hábitos para toda la vida".

Precisamente es en la infancia donde los datos de obesidad son alarmantes. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 41 millones de niños menores de 5 años tenían obesidad en 2016. Y si no se establecen medidas que frenen esta tendencia, para 2025 se espera que la cifra aumente hasta los 70 millones de niños.

Pero a nivel nacional, Macaya le preocupa "que España lidere la cifra de sobrepeso y obesidad infantil de Europa; solo Grecia nos adelanta un poco". De este modo, aconseja vigilar lo que comen los niños y, además, no olvidar incluir el ejercicio como hábito. Macaya avisa de que, a la larga, "estos niños con obesidad son proclives a desarrollar enfermedades cardiovasculares".

Seguir la dieta mediterránea

María Dolores Rubio, directora médico del Hospital Dr. Rodríguez Lafora, de Madrid, hace hincapié en aprovechar que España tiene la dieta mediterránea para comer de forma más saludable.

Aun así, Marta García Pérez, directora ejecutiva de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición advierte: "No todo vale dentro de la dieta mediterránea". Y recuerda que el chocolate y los azúcares no están incluidos.

Los alimentos y los sistemas alimentarios copan las agendas políticas a nivel mundial, europeo y nacional, pues "para alimentar a los casi 10.000 millones de personas que van a poblar el planeta en 2050, necesitaremos disponer de un 50 por ciento más de alimentos de los que estamos produciendo", asegura García. Por eso, considera que "proporcionar alimentos seguros, nutritivos y sostenibles, a una población mundial creciente y más urbana, supone un gran reto". Y otra cuestión fundamental: generar contenidos de calidad y con rigor informativo, ya que el 60 por ciento de consultas en internet están relacionadas con nutrición y estilos de vida saludables.

OPINIÓN

La farmacia y el farmacéutico son una inversión en salud

Se ha presentado en Madrid el informe "Alimentación, factor de salud y sostenibilidad", elaborado por Cariotipo, en colaboración con la Fundación Española del Corazón y la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE).

En él han participado 11 expertos para analizar los retos a los que se enfrentan los actores implicados en la cadena alimentaria, la salud o la economía, y una de las conclusiones más relevantes del estudio es que una buena alimentación se traduce no sólo en una mejora de los parámetros de salud de la población sino también en una disminución del gasto sanitario. En concreto, una correcta alimentación podría suponer un ahorro de 14.300 millones de euros a nuestro sistema sanitario.

Y aquí pienso que la farmacia y el farmacéutico tienen un papel nada desdeñable, como sanitarios de primera línea frente a los pacientes. Repetimos, como un mantra, que por nuestras oficinas de farmacia pasan a diario más de dos millones de personas. Y no nos cansamos también de decir que el

farmacéutico, es un técnico en alimentación cada vez mejor formado, contándose por miles los farmacéuticos con la titulación de Nutrición Humana y Dietética. Con estas dos premisas estamos ante una oportunidad de oro de poder formar en alimentación a nuestros numerosos pacientes con un enfoque veraz, riguroso y científico, sin milagros y sin bulos.

Este informe nos da la razón a los que pensamos que no sólo debemos "tratar la enfermedad", sino que está demostrado que además es más rentable "cultivar la salud", fomentando modos de vida y hábitos alimentarios saludables en la población.

Las administraciones públicas deben potenciar la figura del farmacéutico en la alimentación y dejar de poner trabas -en algunas Comunidades Autónomas- a la completa implicación del farmacéutico en este campo. El consejo farmacéutico en alimentación mejora la calidad de vida, racionaliza el gasto sanitario y contribuye a la sostenibilidad del sistema sanitario español, uno de los mejores del mundo.

La farmacia y el farmacéutico son una inversión en salud.



Aquilino García
Vocal Nacional de Alimentación del CGCOF

Los probióticos juegan un papel clave en el equilibrio de la microbiota de la mujer

El uso de probióticos puede ser de gran ayuda en afecciones del tracto digestivo o genitourinario

EL GLOBAL
Madrid

La microbiota es un conjunto de microorganismos existentes en partes del cuerpo como el tracto intestinal o la vagina. Mantener un equilibrio de la misma es fundamental para evitar infecciones y otras patologías. Para ello, el uso de probióticos puede ser especialmente beneficioso. En el marco del *XI Workshop de la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos*, Faes Farma organizó un simposio para analizar el uso de probióticos en la mujer.

Concepción Navarro, catedrática en el Departamento de Farmacología de la Universidad de Granada, participó en este encuentro. Según la experta, hay patologías relacionadas con la microbiota “que afectan solo al sexo femenino, como las infecciones vaginales o las mastitis”. También añadió que aunque hay otras propias de ambos sexos, presentan más incidencia en la mujer, “como las infecciones del tracto urinario en las que el uso de probióticos ha demostrado beneficios”.

Otro de los ponentes del simposio fue Fernando Losa, ginecólogo en la Clínica Sagrada Familia de Barcelona y coordinador de Productos Naturales de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). El especialista destaca el amplio uso que puede realizarse de los probióticos. Señala que, además de en infecciones genitourinarias y del



aparato digestivo “tienen un papel importante en el síndrome metabólico de la mujer, en los problemas de ansiedad o en la depresión”.

Uso preventivo y terapéutico

Ambos coinciden en las múltiples utilidades de estos productos. Así, para Navarro, “el mayor interés de los probióticos radica en su carácter preventivo de las recidivas, sobre todo en infecciones genitourinarias”. Por su parte, Losa

apunta que “su acción primordial es la coadyuvancia, aunque en ocasiones puede emplearse como primera opción, como en la vaginosis bacteriana donde interesa el reequilibrio de la microbiota vaginal”.

Los expertos subrayan que cada vez hay más ensayos que respaldan el uso de probióticos en la mujer. Según Navarro ya “se ha evaluado la actuación de determinadas cepas probióticas en mastitis, como en procesos infecciosos

del tracto urinario y vaginal, junto con otros que avalan el efecto positivo en mujeres de ciertos probióticos sobre factores implicados en el síndrome metabólico”. Losa añade que el número de ensayos en la materia sigue creciendo y que “se están efectuando estudios sobre prevención en infecciones urinarias de repetición y el uso en síndrome genitourinario de la menopausia, así como en ansiedad y depresión”.

En el caso de ProFaes4, probióticos orientados a la mujer, ambos expertos coinciden en sus beneficios. “En el caso de las infecciones urinarias recurrentes, este probiótico puede contribuir a la restauración de la microbiota urinaria”, expone Navarro. También destaca que el resto de componentes amplifican “el efecto positivo que sobre el mismo ejerce la restauración de la microbiota intestinal”. “En ProFaes4 del *Lactobacillus*

Los expertos subrayan que cada vez hay más estudios que respaldan el uso de probióticos en dolencias que afectan únicamente o en mayor medida a la mujer

gasseri, componente habitual de la microbiota vaginal en mujeres sanas, debe ser considerada como un plus respecto a la actuación de ProFaes4 en infecciones vaginales”, explica. Losa concluye que otra de sus indicaciones puede ser la de “modular la respuesta de la microbiota intestinal frente a la triple terapia antibiótica de la infección *Helicobacter Pylori*, sugiriéndose la suplementación con probióticos desde el inicio del tratamiento antibiótico”.

Cómo evitar enfermedades durante el embarazo con una correcta alimentación



MÓNICA GAIL
Madrid

“Una buena alimentación en el embarazo es decisiva, tanto para la madre como para el bebé”. Julio Maset, médico de Cinfa, asegura que tomar los alimentos correctos ayuda a prevenir molestias propias del embarazo debidas a causas digestivas. También beneficia al feto porque “aporta los nutrientes necesarios para su desarrollo”.

Además, hay que tener en cuenta que algunos alimentos son vehículos de enfermedades y pueden acarrear graves consecuencias al bebé en formación. Pero un estudio de Cinfa Salud sobre perfección y hábitos en el embarazo muestra que solo 6 de cada 10 mujeres evitan estos alimentos de riesgo o los conocen.

En concreto, las enfermedades de mayor impacto en las embarazadas relacionadas con la alimentación son tres: la toxoplasmosis, la listeriosis y la salmonelosis. ¿Cómo evitarlas? El experto de Cinfa aconseja consumir frutas, verduras y hortalizas “frescas” y “bien lavadas”. Los lácteos tienen que ser pasteurizados y los huevos deben estar bien hechos. También recomienda moderar el consumo de sal, azúcar, té o café.

Por supuesto, hay que rehuir las carnes poco hechas, el embutido, los pescados o mariscos crudos, y los pescados azules de gran tamaño; todos, alimentos susceptibles de causar las anteriores enfermedades. “Los ahumados y los marinados se pueden consumir siempre que se hayan enlatado o se hayan cocinado adecuadamente”, señala.

“Aunque parezca abrumador, existen alternativas suficientes para hacer una dieta variada y atractiva”, explica Maset. También es importante extremar la higiene en la conservación y preparación de alimentos y Maset es tajante: “durante el embarazo, nada de alcohol o tabaco”.



Cantabria Labs ‘ataca’ a la polución con el nuevo serum Endocare Radiance C Ferulic

El laboratorio dermatológico español presenta su gama de productos con dos nuevos lanzamientos para este 2020

DANIÉLA GONZÁLEZ
Madrid

El laboratorio dermatológico Cantabria Labs ha aprovechado los comienzos para año para sacar al mercado Endocare Radiance C Ferulic, un serum que combate la polución, y Endocare Cellige Alta Potencia, que apuesta por “la reparación dérmica con activos en su máxima concentración”.

La línea Endocare es la marca de Cantabria Labs diseñada para prevenir y reducir el envejecimiento cutáneo, que cuenta con innovadores clave que actúan hasta en las capas más profundas de la piel.

En este sentido, el laboratorio ha puesto su foco en la contaminación con el lanzamiento de Endocare Radiance, un serum fluido de alta tolerancia y rápida absorción, que no deja residuo grasoso y que cuenta con la tecnología antipolución Edafence. Este mecanismo mejora la función barrera cutánea impidiendo la penetración de los contaminantes, induce la proliferación celular y, además, ofrece protección frente al daño causado por la contaminación en el ADN.

Dicha tecnología, basada en el extracto natural de la planta Deschampsia antártica, demostró su eficacia antipolución en un análisis in vitro y combatir los signos del envejecimiento, además de su poder antioxidante.

El serum cuenta con la acción del sistema antioxidante Advanced Antiox Synergy, formulado con las tecnologías



La línea Endocare es la marca de Cantabria Labs diseñada para prevenir y reducir el envejecimiento cutáneo.

patentadas Edafence y SCA en combinación con antioxidantes como la vitamina C, el ácido ferúlico y la vitamina E.

Por su parte, Endocare Cellige combate el envejecimiento cutáneo a través de la reparación intensiva antiedad por triple vía: regeneración dérmica, anti-inflamming y antiglicación.

Este producto incorpora además otros ingredientes con aval científico como son: Maxnolia para proteger la piel frente al envejecimiento causado por inflamming, un proceso de inflamación crónica asociado a la aceleración de los proce-

sos de envejecimiento de la piel y Dglyage, que actúa antes de que ocurra la glicación.

La regeneración dérmica de Endocare Cellige Alta Potencia Serum se debe a la actividad de dos tecnologías patentadas y formuladas en las concentraciones: 8 por ciento de IFC-CAF y un 0,3 por ciento WhartonGel Complex.

Ambos serums cuentan con un nuevo dosificador de alta precisión que contribuye a conservar la fórmula, evitar pérdidas y aprovechar la totalidad del product. Este nuevo mecanismo precisa de

su activación en el primer uso, para lo que es necesario desenroscar completamente el tapón y pulsar sobre el dosificador. La cámara dosificadora se carga cada vez que cierra el producto.

Además, el laboratorio ha presentado recientemente el nuevo producto de la línea Inmunoferon, ideada para mantener las defensas naturales del organismo: Inmunoferon Biotics, un complemento alimenticio para niños y adultos que ayuda a recuperar el equilibrio intestinal en situaciones en las que se haya visto comprometido.

El COFM lanza una campaña en RR.SS para que los influencers no recomienden medicamentos

EL GLOBAL
Madrid

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid ha puesto en marcha una campaña en redes sociales para poner fin a una peligrosa tendencia: la recomendación por parte de influencers del uso de medicamentos. Y, en algunos casos, sugerencias de empleo de fármacos que requieren receta para abordar problema distintos a los de sus indicaciones originales.

La campaña gira en torno a un vídeo en el que se recogen mensajes directos a estos “idolos de masas” que cuentan con, en la mayoría de casos, centenares de miles de seguidores en las

redes sociales. “Si eres influencer y recomiendas medicamentos, estás jugando con la salud de tus seguidores”, recoge uno de los mensajes incluidos en el vídeo.

Asimismo, el COF de Madrid recuerda en este material audiovisual que “la mayoría de sus seguidores son adolescentes”. “No se la juegues”, concluye el vídeo que se acompaña con los hastags #tusaludpordelante y #noteautomediques.

Actuaciones de la Aemps

La iniciativa del COF de Madrid se suma a otras que vienen emprendiendo otras entidades profesionales farmacéuticas, entre las que se incluyen denuncias de



Imagen del vídeo del COFM de la campaña para evitar que influencers recomienden medicamentos.

estas prácticas ante la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps).

En este sentido, el pasado mes de diciembre, ateniendo a estas denuncias de los farmacéuticos, la Aemps alertó a plataformas de contenidos audiovisua-

les como Youtube que actuase contra los ‘influencers’ que recomiendan medicamentos y procediese a retirar o impedir el acceso a este tipo de vídeos en los que se promociona el consumo de fármacos. Una tarea no sencilla dada la cantidad de entradas existentes.

Objetivo: una correcta nutrición del paciente

Nace una nueva guía imprescindible para detectar y tratar la desnutrición en pacientes con enfermedades crónicas durante la hospitalización

EL GLOBAL
Madrid

Durante la XIV Reunión de Diabetes, Obesidad y Nutrición se presentó la 'Guía para el abordaje de la desnutrición en las enfermedades más frecuentes en medicina interna. Práctica clínica', realizada por el Grupo de Trabajo de Diabetes, Obesidad y Nutrición de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), y coordinado por Juana Carretero Gómez del Hospital Comarcal de Zafra (Badajoz). La publicación ha contado con el patrocinio de Nestlé Health Science.

A lo largo de siete capítulos, desarrolla contenido de un alto interés práctico y científico para los profesionales dedicados a la medicina interna que observan en sus consultas, cada vez con mayor frecuencia, cómo la desnutrición es un factor muy relevante en el desarrollo de las enfermedades crónicas de mayor prevalencia en su especialidad.

Con un índice que va desde un abordaje más general hasta situaciones más concretas, esta guía aborda la necesidad del cribado nutricional o la importancia del ejercicio físico. Además, presenta algoritmos específicos de soporte nutricional en pacientes con desnutrición en diabetes, en situaciones de insuficiencia cardíaca, ictus, EPOC y enfermedad renal crónica.

El objetivo es concienciar sobre cómo afecta la desnutrición a pacientes que sufren enfermedades de visita frecuente en medicina interna y cómo, con un abordaje nutricional adecuado, es posible mejorar su pronóstico y evolución.

Juana Carretero, coordinadora de este trabajo, considera que "existe la necesidad de educar a los internistas en la correcta nutrición de los pacientes" y añade que "parecía relevante que los internistas tuvieran la capacitación de administrar la mejor nutrición a los pacientes" y, sin querer ser expertos, le parece importante "tener las herramientas necesarias para que nuestro paciente esté bien alimentado". En realidad, desde hace tres años ya se está desarrollando una línea estratégica en este sentido cuyo objetivo "incluye tener en cuenta el abordaje de la salud global del paciente", según Carretero. José Pablo Miramontes cree que esta guía puede ser útil para pacientes "que normalmente tienen muchas patologías con muchas necesidades por cubrir".

Un problema sanitario latente

Cada día aumenta la percepción de que la desnutrición es un problema sanitario que va "in crescendo" y al que la sociedad debe enfrentarse por el hecho de que hay personas que no pueden seguir una alimentación convencional porque han perdido la capacidad de ingerir, digerir o absorber los alimentos. Con el paso de los años, debido al proceso de envejecimiento y al aumento de enfermedades crónicas, los pacientes visitan

tie
cience

más a menudo al colectivo médico o deben hospitalizarse para tratar sus distintas patologías.

El estudio PREDyCES, promovido por la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (Senpe) y patrocinado por Nestlé Health Science, llevado a cabo en 32 hospitales de España, concluyó que uno de cada cuatro pacientes ingresados en un hospital está desnutrido y se supera el 37 por ciento en personas mayores de 70 años. Estos datos se han confirmado por estudios realizados específicamente en medicina interna en España.

Por otro lado, según apunta Alberto Miján, el Estudio ENHOLA sobre desnu-

"Con un abordaje nutricional adecuado es posible mejorar su pronóstico y evolución"

trición, que codirigió y fue realizado en 12 países de Latinoamérica, con 8.000 pacientes, se obtuvo un resultado muy parecido en cuanto a la alta prevalencia de pacientes desnutridos.

No es de extrañar que los internistas consideren que la dieta juega un papel clave en el tratamiento. En palabras de Elena Escudero "el internista es un médico que tiene un concepto global, integrador de la patología del paciente. La nutrición es el primer paso del tratamiento". De hecho, se considera que, por la activa participación del internista a nivel del cuidado holístico del paciente, este especialista no puede quedar indiferente ante la prevalencia de la desnutrición.

Carretero afirma que "el paciente viene desnutrido y se desnutre durante el ingreso en el hospital" y subraya que "es responsabilidad del médico porque tenemos que atender globalmente a nuestro paciente".

Como comenta Escudero, en situaciones de desnutrición que cursan con disfagia, se tiene que "garantizar una deglución segura y eficaz a los pacientes con problemas de deglución"; es decir, sin riesgo de aspiración (el problema más grave y que puede poner en riesgo la vida del paciente) y conseguir que el paciente coma y beba las cantidades adecuadas para mantener un buen estado general.

Herramienta útil

Los autores de esta guía están de acuerdo en que el uso de la nutrición enteral mejora el estado nutricional y por ende la salud y la calidad de vida de los pacientes que presentan tanto enfermedades

"El cribado y la valoración nutricional deben formar parte de la evaluación clínica de los pacientes"

agudas como crónicas.

Asimismo, Carretero valora que la prescripción de un soporte nutricional adecuado puede mejorar el pronóstico de los pacientes con patologías tratadas por los internistas disminuyendo los efectos de la desnutrición o, incluso, modificando el desarrollo de las enfermedades.

Según su opinión "es fundamental el cribado y diagnóstico precoz de la desnutrición en los pacientes atendidos en medicina interna con el fin de iniciar un tratamiento nutricional adecuado para cada enfermedad, dentro de un plan terapéutico global e integral desde el momento de realizar su diagnóstico."

Uno de los aspectos en los que esta guía hace hincapié es el cribado, tratado en sus dos primeros capítulos. Su autora, Elena Escudero remarca que "el cribado y la valoración nutricional deberían formar parte de la evaluación clínica de los pacientes" puesto que "los trastor-

nos de la nutrición se acompañan de múltiples complicaciones, como una menor resistencia a las enfermedades infecciosas, un retraso en la cicatrización de las heridas o una prolongación de las estancias hospitalarias".

En consecuencia, el objetivo válido para cualquiera de las patologías tratadas por el internista será "identificar a los pacientes en riesgo, cuantificar dicho riesgo y plantear una terapia nutricional adecuada".

Un tratamiento dietético para cada perfil

En los distintos capítulos dedicados a cada una de las patologías prevalentes analizadas, se abordan los distintos perfiles de pacientes. Con frecuencia, el médico internista trata con pacientes, crónicos, pluripatológicos y hospitalizados por reagudización de sus afecciones. Se detallan, además, objetivos del soporte nutricional.

De manera general, el soporte nutricional que se dispensa al paciente con desnutrición, sea cual sea su patología, debe perseguir un objetivo fundamental: mejorar su salud y su calidad de vida y conseguir que alcance un equilibrio nutricional adecuado.

Práctica clínica

La conclusión principal que se puede extraer de esta guía es clara: la prescripción de un soporte nutricional adecuado puede mejorar el pronóstico de los pacientes, evitar la desnutrición o modificar el desarrollo de su patología. Por ello, utilizarla como herramienta de trabajo en la práctica diaria del médico internista puede suponer una ayuda en el cuidado global del paciente.

Enrique Maciá, autor del capítulo dedicado a desnutrición y la EPOC, remarca que "la nutrición debería formar parte del arsenal terapéutico del médico internista". De hecho, asegura que "cuando hacemos estudios de prevalencia en los hospitales entre los pacientes malnutridos, la EPOC está entre las seis patologías en las que es más frecuente".

