Ángel Gabriel Ojeda Altuzar

 **PRACTICAS EN NUTRICION CLINICA**

La nutrición clínica es una parte de la nutrición que se enfoca en ayudar a las personas a mejorar su salud a través de una alimentación adecuada, especialmente cuando tienen problemas de salud. Se trata de personalizar dietas según las necesidades de cada persona, teniendo en cuenta su condición médica, edad, actividad física y otros factores importantes.

Los nutricionistas clínicos trabajan con otros médicos para asegurarse de que los pacientes reciban los nutrientes necesarios para mejorar o mantener su salud. Esto es clave no solo en el tratamiento de enfermedades relacionadas con la alimentación, como diabetes, obesidad o problemas digestivos, sino también en enfermedades más graves como el cáncer o enfermedades del corazón.

El objetivo es que cada persona reciba una dieta que se adapte a su situación para que puedan mejorar su salud, recuperarse más rápido o prevenir futuros problemas. Así, la nutrición clínica busca mejorar la calidad de vida de los pacientes, ayudándolos a estar lo mejor posible durante su tratamiento o en su día a día.

La "historia natural de la enfermedad" es un término que se usa para describir cómo una enfermedad se desarrolla por sí sola, sin que nadie intervenga, ya sea con medicamentos o tratamientos. Básicamente, es el curso natural que sigue una enfermedad desde que empieza, hasta que se resuelve, ya sea de forma espontánea o al llegar a un final no tan favorable.

Este proceso puede variar dependiendo de la enfermedad, pero generalmente sigue una serie de etapas:

Exposición o Inicio: Todo comienza cuando una persona está expuesta a algo que podría causar una enfermedad. Esto puede ser un virus, una bacteria, o incluso factores genéticos. A veces, el cuerpo está expuesto, pero aún no pasa nada serio; la enfermedad no ha comenzado a manifestarse. Es como si el agente causante estuviera "en espera" para empezar a atacar.

Incubación o Latencia: En este momento, la enfermedad está dentro del cuerpo, pero no hay síntomas evidentes. En enfermedades infecciosas, por ejemplo, el virus o la bacteria puede estar multiplicándose sin que la persona se dé cuenta. El tiempo que pasa entre que te expones a algo y empiezas a notar que te sientes mal es lo que llamamos período de incubación. Esta etapa es clave porque, aunque no se sientan síntomas, el cuerpo ya está trabajando en el fondo para enfrentar la amenaza.

Desarrollo o Progresión: A medida que la enfermedad avanza, empiezan a aparecer los síntomas. Aquí, el cuerpo está luchando contra el causante de la enfermedad, y dependiendo de cuán fuerte o débil sea esa lucha, los síntomas pueden empeorar. Si no se hace nada, la enfermedad podría seguir empeorando. En algunos casos, las personas se sienten mejor después de un tiempo porque el cuerpo logra controlar la infección o el problema, pero en otros casos, los síntomas pueden hacerse más graves.

 Crisis o Complicaciones: En algunas enfermedades, después de un tiempo, puede llegar un punto crítico donde la situación empeora rápidamente. Esto podría ser una complicación grave, como una infección secundaria, daño en los órganos, o problemas más serios que podrían requerir atención médica urgente. Dependiendo de la enfermedad, esto no siempre sucede, pero es una etapa que puede ser decisiva para saber si alguien se va a recuperar o si las cosas van a tomar un giro negativo.

Recuperación o Resolución: Si el cuerpo tiene la capacidad de combatir la enfermedad por sí solo, llega el momento de la recuperación. La persona empieza a sentirse mejor, y, en algunos casos, puede sanar completamente sin dejar secuelas. Sin embargo, hay enfermedades que no desaparecen del todo y pueden dejar algunos efectos a largo plazo. En otros casos, la persona podría no mejorar y la enfermedad se vuelve crónica, o incluso podría llevar a la muerte si no se controla.

La evaluación nutricional es el proceso que los profesionales de la salud utilizan para conocer el estado de nutrición de una persona. Básicamente, se trata de recoger toda la información necesaria para saber si una persona está obteniendo los nutrientes que necesita o si, por el contrario, tiene deficiencias o excesos que podrían afectar su salud.

los pasos principales:

Historia clínica y hábitos alimentarios:

Lo primero que se hace es conocer la historia médica de la persona: enfermedades pasadas o actuales, medicamentos que toma, alergias, y sobre todo, cómo es su alimentación diaria. También se exploran los hábitos, como si hace ejercicio o si tiene algún problema para comer ciertos alimentos. Todo esto ayuda a entender mejor las necesidades nutricionales de la persona.

Medidas corporales:

Aquí es cuando se toman medidas físicas, como el peso, la altura y las circunferencias de la cintura o las caderas. Con estas medidas se calcula el **Índice de Masa Corporal (IMC)**, que es una forma simple de saber si una persona tiene un peso saludable, bajo peso, sobrepeso o incluso obesidad. También se pueden medir los pliegues de la piel para estimar la cantidad de grasa corporal.

Análisis de laboratorio:

Este paso incluye realizar análisis de sangre, orina u otros fluidos para revisar los niveles de nutrientes, vitaminas y minerales en el cuerpo. Los resultados pueden mostrar si hay deficiencias o excesos de algún nutriente importante, como el hierro o las vitaminas, y ayudan a tener una idea más clara de cómo está la nutrición de la persona.

Examen físico:

En esta parte, el médico o nutricionista revisa visualmente al paciente para ver si hay señales de problemas nutricionales, como piel seca, cabello quebradizo o debilidad muscular. Esto puede indicar deficiencias de ciertos nutrientes. También se pueden revisar otras cosas como la presencia de hinchazón o si la persona está recuperándose bien de heridas.

Evaluación del funcionamiento corporal:

Aquí se analiza cómo están funcionando los sistemas del cuerpo, como el digestivo o el muscular, para ver si los problemas nutricionales están afectando el rendimiento físico o mental de la persona. A veces se pueden hacer pruebas para medir fuerza o resistencia, o para ver cómo está el sistema inmunológico.

A veces, se utilizan cuestionarios sobre qué come la persona habitualmente para obtener más detalles sobre su dieta. Esto ayuda a saber si está consumiendo los alimentos adecuados o si hay algún desequilibrio en su alimentación. Se puede hacer a través de encuestas diarias, semanales o incluso mensuales.

La elaboración de expedientes nutricionales: es básicamente crear un archivo con toda la información importante sobre la salud y alimentación de una persona. Este expediente ayuda a los nutricionistas (y otros profesionales de la salud) a entender el estado nutricional de un paciente, qué necesita para mejorar su salud y cómo hacer un seguimiento de su progreso.

En conclusión, todo lo que hemos hablado tiene que ver con cómo entender y mejorar la salud de una persona a través de la nutrición. Primero, la evaluación nutricional es clave para conocer el estado de salud de alguien, más allá de solo ver su peso. A través de diferentes pasos, como conocer su dieta, hacer mediciones físicas, revisar análisis de laboratorio, y observar signos físicos, se obtiene una imagen clara de lo que necesita y qué cambios hacer.

Luego, al crear un expediente nutricional, se documenta toda esa información para llevar un control y personalizar el plan que cada persona necesita. Desde registrar datos personales hasta hacer un seguimiento continuo, el expediente sirve como una guía para asegurar que se está en el camino correcto hacia una mejor salud.

Al final, todo esto ayuda a detectar problemas de salud a tiempo y a poner en marcha un plan adecuado para mejorar la nutrición y el bienestar. Y lo más importante, cada intervención es única para la persona, porque todos somos diferentes, y nuestra salud necesita un enfoque personalizado.

Bibliografía:

López, M. A., & González, R. P. (2022). *Nutrición clínica: Principios y prácticas*. Editorial Médica, 3ª edición.

Sánchez, J. M., & Pérez, V. D. (2020). *Evaluación nutricional en la práctica clínica*. Universidad Nacional de Salud, 2ª edición.

American Dietetic Association. (2019). *Manual de nutrición clínica: Guía de evaluación y tratamiento*. Elsevier Health Sciences.

Smith, J. D., & Brown, K. E. (2018). *Fundamentos de la nutrición clínica*. Editorial Científica Médica.

Murray, M., & Harris, M. (2021). *La importancia de la evaluación nutricional en el diagnóstico médico*. Journal of Clinical Nutrition, 34(4), 124-136.