



Nutrición y aumento de peso

Nutrición

Es importante que las personas con discapacidades reciban una nutrición adecuada. Algunas de las afecciones que causan parálisis también pueden causar dificultades para tragar. Es posible que se requiera que los alimentos estén hechos puré o ablandados en esos casos. Las personas con problemas de movilidad quizá también necesiten utensilios adaptados especialmente para comer. Aunque hay numerosas oportunidades para hacer ejercicio para los usuarios de sillas de ruedas y las personas con parálisis, puede resultar más difícil a las personas con problemas de movilidad mantener un peso adecuado a través del ejercicio.

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

Los términos "sobrepeso" y "obesidad" se refieren al peso corporal general de una persona y si es demasiado alto. El sobrepeso es tener peso muscular adicional por músculos, huesos, grasa y/o agua. La obesidad es tener una alta cantidad de grasa corporal adicional.

La medida más útil del sobrepeso y la obesidad es el índice de masa corporal (IMC). El IMC se basa en la altura y el peso y se usa para adultos, niños y adolescentes. Para ver más información sobre el IMC, consulte la calculadora de IMC de los CDC: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html

Resumen

Millones de estadounidenses y personas de todo el mundo tienen sobrepeso o están obesas. Tener sobrepeso o estar obeso lo pone a uno en riesgo de sufrir numerosas enfermedades y afecciones. Cuanta más grasa corporal se tenga y cuanto mayor sea el peso, más probable es que se sufra de lo siguiente:

- Cardiopatía coronaria (también llamada arteriopatía coronaria)

- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Cálculos vesiculares
- Problemas para respirar
- Ciertos cánceres

El peso es el resultado de muchos factores. Esos factores incluyen el medio ambiente, los antecedentes familiares y genética, el metabolismo (la manera en que el cuerpo transforma los alimentos y el oxígeno en energía), las conductas o hábitos y otros más. Algunos factores no se pueden modificar, como los antecedentes familiares. Sin embargo, otros factores se pueden cambiar, como los hábitos del estilo de vida.

Se pueden tomar medidas para prevenir o tratar el sobrepeso o la obesidad. Siga un plan de alimentación saludable y tenga presente sus necesidades calóricas. Haga actividad física con regularidad y trate de limitar la cantidad de tiempo que permanece inactivo.

Los medicamentos y la cirugía para perder peso también son opciones para algunas personas que necesitan perder peso si los cambios en el estilo de vida no son suficientes.

Perspectiva

Llegar a un peso saludable y mantenerlo es un reto a largo plazo para las personas con sobrepeso u obesas. Pero también puede ser una posibilidad para reducir el riesgo de tener otros problemas graves de salud. Con un tratamiento correcto y motivación, es posible perder peso y reducir los riesgos de enfermedades a largo plazo.

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Recursos en español

Páginas web con información general sobre nutrición y control del peso

Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.: Nutrición

<https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/nutricion>

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) ofrece una lista de artículos educativos para el consumidor sobre la nutrición.

Departamento de Agricultura de los EE. UU.: Centro de Información de Alimentos y Nutrición

<https://www.nutrition.gov/es>

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y de los Riñones: Alimentación y nutrición

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-nutricion>

La página web del NIDDKD ofrece una variedad de artículos sobre la nutrición adecuada.

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y de los Riñones: La nutrición y la pérdida de peso: mitos y verdades

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/nutricion-perdida-peso-mitos-verdades>

Kids Health: Figuring Out Food Labels

<https://kidshealth.org/es/teens/food-labels-esp.html>

Esta página tiene audio y texto para ayudar a los adolescentes a entender las etiquetas de los alimentos.

Intituto Linus Pauling: Centro de Información de Micronutrientes

<https://lpi.oregonstate.edu/es/mic>

Esta página tiene información científica relacionada con el papel de vitaminas, minerales, otros nutrientes, fitoquímicos dietéticos (químicos vegetales que podrían afectar la salud), y algunos alimentos y bebidas en la prevención de enfermedades y en el mejoramiento de la salud.

MiBuscadorDeSalud

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/temas/llevar-vida-sana>

Página web de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (ODPHP, por sus siglas en inglés. Ofrece información para mantener la salud en todos los aspectos de la vida, incluyendo la nutrición y ejercicio.

U.S.D.A.'s MyPlate: Plan Mi Plato

<https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>

El Plan de MiPlato muestra sus metas de grupos de comidas—qué y cuánto deber comer dentro de la cantidad de calorías recomendadas.

Páginas web con información específica para personas con discapacidades o lesiones de la médula espinal

CDC: Discapacidad y obesidad

<https://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/disabilityandhealth/obesity.html>

Esta página tiene información sobre el sobrepeso y la obesidad para las personas con discapacidades. Incluye recomendaciones para comer de manera saludable y hacer actividad física.

Hospital Craig

<https://craighospital.org/es/spinal-cord-injury-resource-library>

Teléfono: 303-789-8508, 800-247-0257 (línea gratuita dentro de EE. UU.)

El Hospital Craig ofrece información sobre la nutrición y actividad física para las personas que viven con una lesión de la médula espinal.

Hospital Craig: Fibras en su dieta

<https://craighospital.org/es/resources/fiber-in-your-diet>

Hospital Craig: Actividad física

<https://craighospital.org/es/resources/exercise>

Hospital Craig: Colesterol

<https://craighospital.org/es/resources/cholesterol>

MSKTC: Ejercicio & estado físico después de una LME

<https://msktc.org/taxonomy/term/183>

Hoja informativa sobre las opciones de ejercicio para las personas con lesiones medulares.

Sunrise Medical: Después de la lesión: ¿necesito cambiar mi dieta?

<https://www.sunrisemedical.es/blog/dieta-lesion-medular>

Artículo con consejos sobre la dieta para las personas que viven con parálisis.

Recursos en inglés

Páginas web con información general sobre nutrición y control del peso

National Resource Center on Nutrition & Aging

Centro Nacional de Recursos para la Nutrición y Envejecimiento

<https://nutritionandaging.org/>

El Centro Nacional de Recursos para la Nutrición y Envejecimiento (NRCNA, por sus siglas inglés) está alojado por Meals on Wheels America como parte de un convenio cooperativo con la Administración para la Vida en Comunidad. Proporcionan recursos a consumidores (poblaciones de adultos mayores actuales y futuros), capacitación sobre nutrición y asistencia técnica para la red de mayor edad.

Páginas web con información específica para personas con discapacidades o lesiones de la médula espinal

American Dietetic Association Evidence-Based Library: Spinal Cord Injury Guidelines

Biblioteca Basada en Evidencia de la Asociación Americana Dietética: Directrices para la Lesión Medular

www.adaevidencelibrary.com/topic.cfm?cat=3485

La Asociación Americana Dietética ofrece pautas que ayudarán a los clínicos a determinar las necesidades nutricionales de sus pacientes con LME.

Mealtime Partners

<http://www.mealtimepartners.com>

1137 S.E. Parkway

Azle, TX 76020

Teléfono: 817-237-9991, 800-996-8607 (línea gratuita dentro de EE. UU.)

Correo electrónico: info@mealtimepartners.com

Mealttime Partners hace productos que facilitan comer y beber de manera independiente a personas con discapacidades que no pueden alimentarse de manera independiente.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.