



Nutrición después de la parálisis



Figura 1: Foto: Cortesía de Craig Hospital.

Prestar atención a los hábitos alimentarios es fundamental para mantener la salud general. En el caso de las personas que viven con una lesión de la médula espinal, una dieta saludable también puede ayudar a limitar los resultados negativos relacionados con afecciones secundarias.

P: ¿Qué es lo esencial de una buena nutrición?

Una dieta saludable requiere diversidad de frutas, verduras, granos, alimentos

proteicos y lácteos. Una nutrición deficiente, como el consumo de demasiados alimentos procesados o refinados, puede contribuir a la presión arterial alta, el colesterol alto y enfermedades crónicas como la diabetes.

La herramienta MyPlate (<https://www.myplate.gov/myplate-plan>) del Departamento de Agricultura de EE. UU., disponible en su sitio web, ofrece ejemplos de opciones saludables de todos los grupos alimentarios, consejos para hacer compras contemplando el presupuesto y sugerencias de porciones para ayudar a las personas a desarrollar hábitos alimentarios saludables.

P: ¿Cómo cambian las necesidades de la dieta después de una lesión de la médula espinal?

La actividad metabólica y la masa muscular disminuyen después de una lesión de la médula espinal, lo que genera un mayor riesgo de obesidad. Como resultado de esos cambios, es posible que los individuos necesiten menos calorías que antes de su lesión. En general, las personas con lesiones de la médula espinal deben buscar alimentos bajos en calorías y densos en nutrientes, como frutas, verduras, granos enteros, carnes magras, frutos secos, legumbres y semillas.

Consulte a un dietista o fisiatra con experiencia en el cuidado de personas con lesiones de la médula espinal para pedir sugerencias acerca del modo de ajustar su ingesta calórica y su dieta a fin de mantener un peso saludable.

P: ¿Cómo se puede mejorar el programa de los intestinos comiendo determinados alimentos?

Comer alimentos con alto contenido de fibras es crucial para cultivar un programa intestinal saludable y prevenir estreñimiento, diverticulitis y hemorroides. La fibra ayuda a mantener blandas las heces, lo que permite que atraviesen el sistema digestivo con mayor facilidad. Los alimentos que tienen alto contenido de fibra incluyen los cereales y panes de grano entero, las frutas (manzanas, peras, ciruelas) y verduras (guisantes, maíz, patatas) y las palomitas de maíz sin sazonar.

Algunos alimentos que pueden causar exceso de gases incluyen las cebollas, el perejil, las zanahorias, los repollitos de Bruselas, el pepino, el repollo, la coliflor, los rabanitos, los frijoles secos, las pasas, las bananas, los damascos, las ciruelas, las frutas secas, las rosas de pan, los pretzels, los guisantes, las ensaladas verdes, el cereal con salvado, el arroz integral y los nabos.

Mantenerse hidratado también es importante para la salud de los intestinos. Intente beber aproximadamente 8 a 12 tazas de agua por día.

P: ¿Hay algún alimento que deba evitarse para minimizar la imprevisibilidad de los intestinos?

Los alimentos con alto contenido de grasa, incluidos la carne procesada, los artículos horneados y los alimentos fritos comprados en tiendas, pueden endurecer las heces y causar estreñimiento. El pan blanco, las pastas, los lácteos y las bananas también pueden hacer que los movimientos intestinales resulten más difíciles. Por otro lado, la cafeína, el alcohol, el chocolate y los alimentos picantes pueden causar diarrea. Llevar un diario de alimentos puede ayudar a las personas a identificar los alimentos específicos que irritan o causan problemas con los programas intestinales individuales.

P: ¿Qué efecto tiene la dieta sobre afecciones secundarias?

Las lesiones de la médula espinal causan diversas complicaciones secundarias, incluso infecciones de las vías urinarias, pérdida de hueso y lesiones por presión. Comer los alimentos correctos puede ayudar a minimizar el impacto de esas complicaciones.

- Para ayudar a prevenir la pérdida de hueso, coma abundantes alimentos con contenido de calcio, como productos lácteos, verduras de hojas verde oscuro, tofu, salmón enlatado, jugo de naranja fortificado con calcio.
- Para ayudar a limitar las infecciones de las vías urinarias, beba abundante líquido para enjuagar las bacterias de la vejiga.
- Para ayudar a prevenir las lesiones por presión, mantenga un peso saludable. El sobrepeso puede reducir la capacidad para transferirse con facilidad y cambiar de posición con regularidad, mientras que tener bajo peso (con grasa limitada entre la piel y los huesos) puede aumentar la fricción con los huesos sin protección. Manténgase hidratado para prevenir desgarros en la piel y coma abundantes proteínas.
- Para mantener la fuerza de los huesos y ayudar a bajar la presión arterial, coma con regularidad alimentos que contengan calcio, como productos lácteos con bajo contenido de grasa, verduras de hojas verdes y pescados como anchoas, sardinas y salmón.

P: ¿Qué pueden hacer las personas con movilidad limitada para mantener un peso saludable?

La obesidad en las personas con parálisis aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes y síndrome metabólico. Hay diversas estrategias alimentarias y adaptaciones del estilo de vida que pueden ayudar a las personas a mantener un peso saludable.

- Manténgase activo. Hay opciones de ejercicios para todos los niveles de lesiones, desde yoga adaptado hasta ciclismo con las manos. El folleto de Deportes y Recreación Adaptados para Personas con Parálisis de la Fundación Reeve (ChristopherReeve.org/Folleto) puede ayudar a identificar actividades que no solo se adecuan a las necesidades individuales sino, además, ofrecen una válvula de escape social divertida. Establezca el objetivo de estar moderadamente activo durante 60 minutos cada día durante cinco días a la semana.
- Evite las bebidas gaseosas, los alimentos fritos y los refrigerios con alto contenido de grasas.
- No omita comidas, porque puede dar lugar a sentir hambre excesiva y a comer de más.
- Tome conciencia del tamaño de las porciones, en especial cuando come fuera de casa.
- Coma diversos granos enteros, frutas, verduras y alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, huevos, frutos secos y legumbres.

Antes de comenzar cualquier dieta nueva, siempre hable con su profesional de cuidado de la salud.

P: ¿Los medicamentos pueden causar aumento de peso?

Algunos medicamentos frecuentes que pueden causar aumento de peso incluyen antidepresivos, betabloqueadores que se usan para tratar la presión arterial alta, medicamentos para la diabetes como la insulina y las sulfonilureas y los corticosteroides orales que se recetan para la artritis reumatoide, la enfermedad intestinal inflamatoria, el asma y la alergia.

Consulte a su profesional de cuidado de la salud si tiene preocupaciones sobre un aumento de peso que pueda estar causado por medicamentos. No deje de tomar ningún medicamento sin hablar antes con su doctor.

Fuentes: Veterans Affairs Health Care, Craig Hospital, Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo, Northwest Regional Spinal Cord Injury Center de la University of Washington, Shepherd Center.

¿Necesita hablar con alguien?

Nuestros especialistas en información están a su disposición para responder sus preguntas. Llame gratis al 1-800-539-7309 (línea gratuita en los EE. UU.) / 973-379-2690 (internacional) de lunes a viernes.

También puede programar una llamada o hacer una pregunta en línea en:

<https://connect.paralysis.org/es/send-us-your-question>

En español:

Recursos con información general sobre la nutrición y cuidado de peso:

Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.

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

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

<https://www.fda.gov/fda-en-espanol/articulos-para-el-consumidor/alimentos-y-bebidas>

Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.: Introducción básica a los suplementos dietéticos

<https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/introduccion-basica-los-suplementos-dieteticos>

American Heart Association (AHA)

Asociación Americana del Corazón

<https://www.heart.org/en/affiliates/puerto-rico>

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.

Kids Health: Cómo comprender las etiquetas de los alimentos

<https://kidshealth.org/es/kids/labels.html>

Recursos específicos para las personas con discapacidades o lesión de la médula espinal:

Administración de Asuntos de Veteranos: Nutrición y lesión de la médula

espinal (LME)

<https://www.veteranshealthlibrary.va.gov/spanish/livingwith/spinalcordinjury/StayingHealthy/3,41168>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Las discapacidades y la obesidad

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

Hospital Craig: Cuidado de la Salud

<https://craighospital.org/resources?topic=Managing%20Your%20Health&category=Spinal%20Cord%20Injury&lang=es>

Hospital Craig: Aumento de peso: la batalla contra el sobrepeso

<https://craighospital.org/resources/es/aumento-de-peso-la-batalla-contra-el-sobrepeso>

MSKTC: Nutrición y lesión de la médula espinal

<https://msktc.org/sci/factsheets/nutricion-y-lesion-de-la-medula-espinal>

En inglés:

Recursos específicos para las personas con discapacidades o lesión de la médula espinal:

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

Mealtime Partners brinda productos que ayudan a comer y beber de manera independiente para las personas con discapacidades que no pueden alimentarse solos.

National Center for Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD)

Centro Nacional de la Salud, la Actividad Física y la Discapacidad

<http://www.nchpad.org/>

3810 Ridgeway Drive

Birmingham, AL 35209

Teléfono: 800-900-8086

NCHPAD se enmarca para efectuar cambio en la salud y el control de la obesidad para las personas con discapacidades a lo largo de su historia de defensa, servicios y programas para organizaciones y personas en todo el país. Abarca

CENTRO DE RECURSOS PARA LA PARÁLISIS, HOJA DE DATOS – NUTRICIÓN

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.