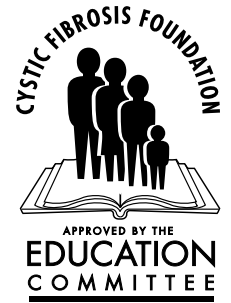


Nutrición



Fibrosis Quística: Cambios a lo Largo de la Vida

Una buena nutrición es crucial para las personas que padecen de fibrosis quística (FQ). En todas las edades parece haber una relación entre la buena función de los pulmones y un peso corporal más pesado. Una dieta equilibrada, con niveles altos de calorías, sal, grasa y proteínas, da al cuerpo lo que necesita para crecer normalmente y vivir bien. Un aumento de peso y estatura normal ayudan a fortalecer los pulmones y preservar la función pulmonar. Una buena nutrición también ayuda a desarrollar y conservar un sistema inmunológico fuerte para combatir las infecciones. El padecer menos de infecciones y tener pulmones fuertes aseguran una vida más larga y sana.

Comenzar por el Buen Camino

Una buena nutrición empieza enseñando a bebés y niños buenas costumbres de alimentación.

Los niños aprenden viendo a otros. Los padres deben darles a sus hijos alimentos adecuados. Los padres también deben compartir las comidas y los bocadillos con sus hijos para que "vean" como se debería comer una dieta equilibrada y disfrutar la hora de la comida.

Se les debe permitir a los niños que decidan cuánto desean comer. Esto les enseña a poner atención a las señales que el cuerpo les da para indicar que tienen hambre o que están satisfechos. No le obligue a comer a un niño.

La hora de la comida es un momento para relajarse y disfrutar el estar juntos. ¡Apague el televisor y el timbre del teléfono y conviértala en una "hora libre" para comer y disfrutar!

Mala Absorción y Sustitución de Enzimas Pancreáticas

En la mayoría de las personas con FQ, el páncreas no funciona con la eficacia que debería. Esto se llama "insuficiencia pancreática." La insuficiencia pancreática causa mala digestión y mala absorción de los alimentos (especialmente la grasa). Tomar enzimas pancreáticas antes de cada comida y los bocadillos ayuda a prevenir la mala digestión y la mala absorción. Los bebés lactantes deben tomar enzimas cada



vez que se les alimenta. Si un niño no puede tragar una cápsula de enzimas, se debe abrir la cápsula y colocar las "bolitas" que están dentro en una pequeña cantidad de alimento ácido la comida de bebés de fruta. Hable con su dietista o su médico especialista en FQ sobre los problemas con las enzimas.

Los síntomas de mala digestión o mala absorción pueden incluir:

- deficiente aumento de peso a pesar de un buen apetito (en ocasiones voraz);
- evacuaciones frecuentes, sueltas y/o abundantes;
- evacuaciones con mal olor;
- moco o aceite en las evacuaciones;
- gas y/o dolor estomacal excesivo;
- distensión o hinchazón.

Si alguno de estos síntomas se produce durante más de tres días, llame a su dietista de FQ o su médico especialista en FQ. Tal vez sea necesario cambiar la dosis de enzimas o añadir un medicamento que controle el acidez estomacal que ayudará a las enzimas a funcionar mejor. No cambie la dosis de enzimas sin hablar antes con el dietista de FQ o su médico especialista en FQ.

Crecimiento o Aumento de Peso Deficientes

Un peso y estatura normal y una buena nutrición son importantes en el tratamiento de la FQ. Las personas con FQ pueden necesitar ingerir entre el 20 y el 50 por ciento más de calorías que las personas sin FQ. Esto puede ser difícil de lograr. Aunque las personas con FQ comen bien y con frecuencia, es posible que no ingieran suficientes calorías para crecer con normalidad.

Aquí le ofrecemos algunas maneras de aumentar las calorías en la dieta:

- Coma alimentos altos en calorías/altos en grasas (pídale ideas a su dietista o su médico especialista en FQ).
- Tome con frecuencia comidas y los bocadillos.
- Complemente las comidas y los bocadillos con malteadas o licuados caseros, o con suplementos nutricionales ya preparados.

Alimentación por Tubo

Algunas personas no aumentan de peso ni crecen con normalidad a pesar de haber agregado más calorías a su dieta. A causa de la relación entre un peso corporal más pesado y mejor función de los pulmones, tal vez su dietista o su médico especialista en FQ le sugiera la alimentación por tubo para ayudar a su niño aumentar de peso. La alimentación por tubo quizá le dará las calorías adicionales necesarias para crecer más o aumentar de peso. Típicamente se suministra por la noche mientras la persona duerme, pero también puede administrarse durante el día. La alimentación por tubo es un suplemento de las comidas normales, no un sustituto.

La alimentación por tubo se puede suministrar por:

- la boca (tubo orogástrico o OG, por sus siglas en inglés);
- la nariz (tubo nasogástrico o NG, por sus siglas en inglés);
- el estómago (gastrostomía o GT, por sus siglas en inglés);
- el intestino (yeyunostomía o JT, por sus siglas en inglés).

Diabetes Relacionada con la Fibrosis Quística (DRFQ, o CFRD, por sus siglas en inglés)

La diabetes relacionada con la FQ (DRFQ) ocurre entre el 10 y el 20 por ciento de las personas con FQ. Por lo general, se inicia en la adolescencia o la juventud. La DRFQ es diferente a la diabetes de Tipo 1 o Tipo 2. Las personas con FQ deben controlar anualmente su nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) para determinar si tienen DRFQ. Si se encuentra DRFQ, es fundamental que lo atienda un médico especializado en diabetes (un endocrinólogo) y un dietista y su médico especialista en FQ. Actualmente el mejor tratamiento para la DRFQ es la insulina y el control frecuente de los niveles de glucosa.

Si una persona tiene DRFQ, es esencial que aprenda a brindar la atención adecuada a su diabetes. La atención adecuada de la diabetes lleva a un buen control de la diabetes y menos problemas. Una persona con FQ que no controle adecuadamente la diabetes puede enfermarse con más frecuencia, tardarse más en sanar y tener problemas para aumentar de peso o mantenerlo. Un control inadecuado de la diabetes puede producir ceguera, enfermedades renales y problemas circulatorios.

Osteoporosis

Las personas con FQ corren el riesgo de tener problemas óseos. Esto aumenta el riesgo de que padezcan de osteoporosis y fracturas más adelante en sus vidas. Ingerir suficiente calcio y vitamina D en la dieta aumenta la masa ósea en los niños y adolescentes, y ayuda a mantener los huesos adultos saludables. El ejercicio con pesas (caminar, trotar, saltar la cuerda, bailar, levantar pesas, etc.) también es muy importante a la hora de desarrollar y mantener huesos saludables. La densitometría ósea DEXA (un tipo de rayo X) sirve para detectar si los huesos están

sanos. Su dietista de FQ o su médico especialista en FQ puede responder a sus dudas sobre la prevención de la osteoporosis.

FQ y el Embarazo

Las mujeres con FQ pueden tener embarazos sanos. La gravedad de la enfermedad pulmonar, la presencia de diabetes y el estado nutricional antes del embarazo son los factores que más afectan los resultados. Las mujeres cuyas pruebas de función pulmonar muestran una enfermedad pulmonar moderada a grave (FEV₁% predicho <50%) tienen un riesgo mayor de tener un bebé prematuro y una función pulmonar reducida que las mujeres con una enfermedad pulmonar más moderada. Es fundamental que TODAS las mujeres en edad de tener hijos tomen dosis adicionales de ácido fólico para ayudar a evitar los defectos congénitos de la columna vertebral en sus bebés.

Una mujer con FQ debe conversar con su dietista o su médico especialista en FQ sobre qué suplementos vitamínicos son los mejores para tomar antes de quedar embarazada. Una vez que está embarazada, necesita una cantidad mayor de calorías todos los días para aumentar suficientemente de peso. Un buen aumento de peso ayudará a que ella y el bebé estén sanos. La mujer con FQ también debe someterse a exámenes trimestrales de diabetes relacionada con el embarazo. Si decide amamantar, necesitará calorías adicionales todos los días para mantenerse sana y para que su reserva de leche sea suficiente para que el bebé crezca. Una buena nutrición es esencial durante el embarazo y la lactancia, tanto para la madre como para el bebé.

En la FQ, la nutrición es la clave para disfrutar de buena salud toda la vida. Debe comer bien para crecer normalmente, para

conservar la función pulmonar y para combatir las infecciones.

Si tiene dudas o preguntas sobre "Fibrosis Quística: Cambios a lo Largo de la Vida," o cualquier aspecto de la atención de la FQ, comuníquese con su dietista de FQ a o su médico especialista en FQ.

NOMBRE DEL DIETISTA

NÚMERO DE TELÉFONO

NOMBRE DEL MÉDICO ESPECIALISTA EN FQ

NÚMERO DE TELÉFONO



Autoras:

Annie McKenna, M.S., R.D., C.N.S.D.
Nutrióloga
Centro de Niños de Atención Médica de Atlanta
Atlanta, GA

Susan Casey, B.S., R.D.
Dietista Clínica Pediátrica
Hospital de Niños y Centro Médico Regional
Seattle, WA

Judy Fulton, R.D.
Nutrióloga/Dietista de FQ
Hospital de Niños de Pittsburgh
Pittsburgh, PA

Elisabeth Luder, Ph.D., R.D.
Profesora Asociada
Escuela de Medicina Mt. Sinai
New York, NY

Karen Maguiness, M.S., R.D., C.S.P.
Dietista de Pediatría Pulmonar Para Niños
Hospital de Niños Riley
Indianapolis, IN

Leslie Hazle, M.S., R.N., C.P.N.
Directora de Recursos Para el Paciente
Cystic Fibrosis Foundation
(Fundación Para la Fibrosis Quística)
Bethesda, MD

Esta hoja de datos ha recibido una crítica favorable de parte del Grupo de Práctica de la Nutrición Pediátrica de la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética).

©2006 Cystic Fibrosis Foundation