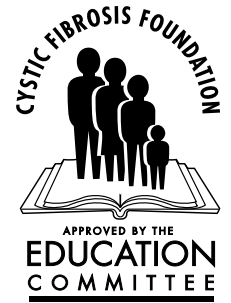


Nutrición



El Reemplazo de las Enzimas Pancreáticas Para las Personas con Fibrosis Quística

El páncreas es una glándula del cuerpo, conectada al intestino delgado. La mayor parte de la digestión y absorción de los alimentos ocurre en el intestino delgado. Una de las funciones del páncreas es producir enzimas para digerir los alimentos. Las enzimas digestivas del páncreas llegan al intestino a través de un conducto pequeño. En fibrosis quística (FQ), se obstruyen los conductos del páncreas con un moco espeso y pegajoso. Este moco bloquea el paso de las enzimas al intestino delgado, donde está la comida. Esto lleva a una mala digestión y absorción de los alimentos, y por lo tanto a problemas para ganar peso. Afortunadamente, existen productos para reemplazar las enzimas pancreáticas, que llamaremos “enzimas,” que ayudan a la gente con FQ a digerir y absorber sus alimentos.



¿Qué Son las Enzimas y Cómo Funcionan?

Los productos de reemplazo de las enzimas pancreáticas vienen en cápsulas. Dentro de cada cápsula, hay muchos gránulos pequeños que contienen las enzimas digestivas. Cada gránulo está envuelto con un “recubrimiento entérico” especial. Esta cubierta permite que los gránulos se disuelvan en el intestino delgado. Entonces, las enzimas digestivas se liberan en el intestino delgado para ayudar a digerir los alimentos. Las principales funciones de las enzimas son:

- digerir los carbohidratos, las proteínas y las grasas (las tres partes de los alimentos que suministran las calorías);
- ayudar a aumentar de peso; y
- promover la absorción de los nutrientes.

A causa de la relación entre un peso corporal más pesado y mejor función de los pulmones, es muy importante tomar las enzimas con todas las comidas y los bocadillos.

Más del 90% de las personas que tienen FQ toman productos de reemplazo de las enzimas pancreáticas.



¿Cómo se Administran las Enzimas?

Las enzimas deben tomarse justo antes de las comidas y los bocadillos. Los niños mayores y los adultos deben tomarse las cápsulas enteras con algún líquido. Para los bebés y los niños pequeños, es necesario abrir las cápsulas, mezclar los gránulos directamente con una cantidad pequeña de comida suave, como puré de manzana, y darlas con una cuchara. Para los bebés, es más fácil tomarlas si se les ofrece leche materna o leche en biberón justo después de administrar los gránulos.

Guías Para Resolver Problemas

Los bebés muy pequeños pueden “escupir” los gránulos. Si esto sucede, con cuidado regréselos y vuelva a colocarlos en la boca del bebé, hasta que se trague toda la dosis de enzimas. Puede tomar algún tiempo para que su bebé aprenda a tragar los gránulos, debido a la nueva textura. Las enzimas no tienen sabor alguno. Sea paciente, mantenga la calma y dé seguridad a su bebé. Llame a su dietista especialista en FQ (dietista de FQ) o al centro de atención si su bebé tiene problemas para tomar las enzimas.

Los niños que empiezan a caminar pueden rehusar tomar las enzimas, conforme se vuelven más independientes. Si esto ocurre,

dele a su niño algunas opciones aceptables, como: “¿Te gustaría tomar tus enzimas hoy con puré de manzana o de pera?”

Por muchas razones, algunos niños, adolescentes y hasta adultos rehúsan tomar sus enzimas. Las enzimas son esenciales en el tratamiento de la FQ. Consulte a su dietista de FQ o su médico especialista en FQ si la administración de las enzimas se convierte en un problema.

Signos de Mala Digestión y Malabsorción

- Poco aumento de peso a pesar de un buen apetito (a veces voraz)
- Heces frecuentes, suaves y/o voluminosas
- Muy mal olor al defecar
- Moco o aceite en las heces
- Exceso de gas y/o dolor de estómago
- Distensión o hinchazón del abdomen

Las personas con FQ que todavía no han empezado a tomar las enzimas pueden tener algunos o todos los síntomas mencionados. Por lo general, tan pronto empieza la administración de las enzimas se observa una mejoría. A veces, las personas con FQ que ya están tomando enzimas pueden tener estos síntomas. Esto puede sugerir la necesidad de ajustar la dosis o el tipo de enzimas. No aumente ni disminuya la dosis de enzimas sin consultar a su dietista de FQ o su médico especialista en FQ. Siempre administre la dosis prescrita de enzimas.

Información General Sobre las Enzimas

- Las enzimas deben tomarse justo antes de comer.
- Las enzimas son necesarias antes de todas las comidas y los bocadillos, la leche, la leche materna, la leche en polvo (o fórmula) y los suplementos nutricionales. (Consulte la lista al final de este panfleto para saber cuáles alimentos son las excepciones.)
- Evite “saltarse” las enzimas. Mantenga con usted la cantidad necesaria de enzimas si existe la posibilidad de comer fuera de casa.
- Las enzimas funcionan durante una hora aproximadamente, después de tomarlas.

Nutrición • El Reemplazo de las Enzimas Pancreáticas

- Siempre tome la dosis correcta. No cambie la dosis sin consultar a su dietista de FQ o su médico especialista en FQ.
- Podría ser que necesite dosis ligeramente mayores con los alimentos con mucha grasa (como las comidas rápidas, los alimentos fritos y la pizza). Consulte a su dietista de FQ o su médico especialista en FQ si los alimentos con mayor contenido de grasa le causarán problemas.
- Si abre las cápsulas de enzimas, no tri-ture ni mastique los gránulos de enzimas. Si lo hace, no funcionarán igual.
- Para los bebés y niños pequeños que necesitan que se abran las cápsulas, mezcle los gránulos con un alimento ácido suave, como puré de manzana. Evite mezclar las enzimas con alimentos lácteos, como yogurt o pudines.
- No mezcle las enzimas con los alimentos antes de tiempo.
- Mantenga las enzimas a temperatura ambiente (59°F a 86°F; 15°C a 30°C). Mantenga las enzimas lejos del calor. No las almacene en lugares como sobre el horno ó tostador o dentro de un automóvil caliente.
- No refrigere las enzimas.
- Las enzimas tienen una fecha de vencimiento. Revise la fecha de vencimiento en cada frasco para estar seguro que estén frescas.
- Siempre mantenga la tapa del frasco de enzimas firmemente cerrada.
- Pida al farmacéutico que le entregue las enzimas en el frasco original del fabricante, sellado y sin abrir.
- Para las personas que suplementan su dieta con alimentación por sonda, las enzimas pueden tomarse por vía oral



antes de empezar este tipo de alimentación.

Las Enzimas Genéricas

NO ACEPTE ENZIMAS PANCREÁTICAS GENÉRICAS. Las enzimas genéricas tienen una menor actividad que las enzimas de marca comercial y no funcionan tan bien. Si usted observa que está recibiendo enzimas genéricas, comuníquese con su dietista de FQ o con su médico especialista en FQ para que le ayuden a conseguir las enzimas de marca comercial.

Alimentos que no Requieren de Enzimas

Los productos de reemplazo de enzimas pancreáticas contienen enzimas que digieren la grasa, las proteínas y los carbohidratos complejos. Algunos alimentos y bebidas no requieren las enzimas porque contienen solo carbohidratos simples que se digieren con facilidad. Algunos ejemplos de los alimentos y bebidas que no requieren enzimas son:

- Frutas
- Jugo y bebidas de jugos
- Refrescos gaseosos y bebidas deportivas
- Fórmulas rehidratantes pediátricas (como Pedialyte®)
- Té, café (sin crema)
- Dulces duros (como paletas)
- Bocadoillos de frutas
- Dulces suaves, como gomitas
- Chicle de mascar
- Helados de agua, hielo con sabores.

Excepto las frutas y algunos jugos de frutas, la mayoría de los alimentos anotados anteriormente carecen de buen valor nutritivo. Por lo tanto, no se recomienda que se ofrezcan en forma regular o en grandes cantidades.

Consulte a su dietista de FQ o su médico especialista en FQ si no está seguro si debe tomar enzimas con algún alimento en particular.

Si tiene alguna pregunta sobre el reemplazo de las enzimas pancreáticas en las personas con FQ o cualquier otro aspecto de la atención de la FQ, comuníquese con su dietista de FQ o médico especialista en FQ.

NOMBRE DEL DIETISTA

NÚMERO DE TELÉFONO

NOMBRE DEL MÉDICO ESPECIALISTA EN FQ

NÚMERO DE TELÉFONO

Autoras:

Karen Maguiness, M.S., R.D., C.S.P.
Dietista Pediátrica Pulmonar
Hospital Riley Para Niños
Indianápolis, IN

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

Judy Fulton, R.D.
Dietista y Nutricionista Especialista en FQ
Hospital de Niños de Pittsburgh
Pittsburgh, PA

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

Annie McKenna, M.S., R.D., C.S.P.
Nutricionista
Atención de la Salud de Niños de Atlanta
Atlanta, GA

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

Esta hoja informativa fue revisada favorablemente por el Grupo de Práctica de la Nutrición Pediátrica de la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética).

©2006 Cystic Fibrosis Foundation