

NUTRICIÓN Y ESCLERODERMIA

CARMEN URZOLA CASTRO

ENFERMERA

**UNIDAD DE NUTRICION CLINICA Y
DIETÉTICA**

HOSPITAL SANJORGE.HUESCA



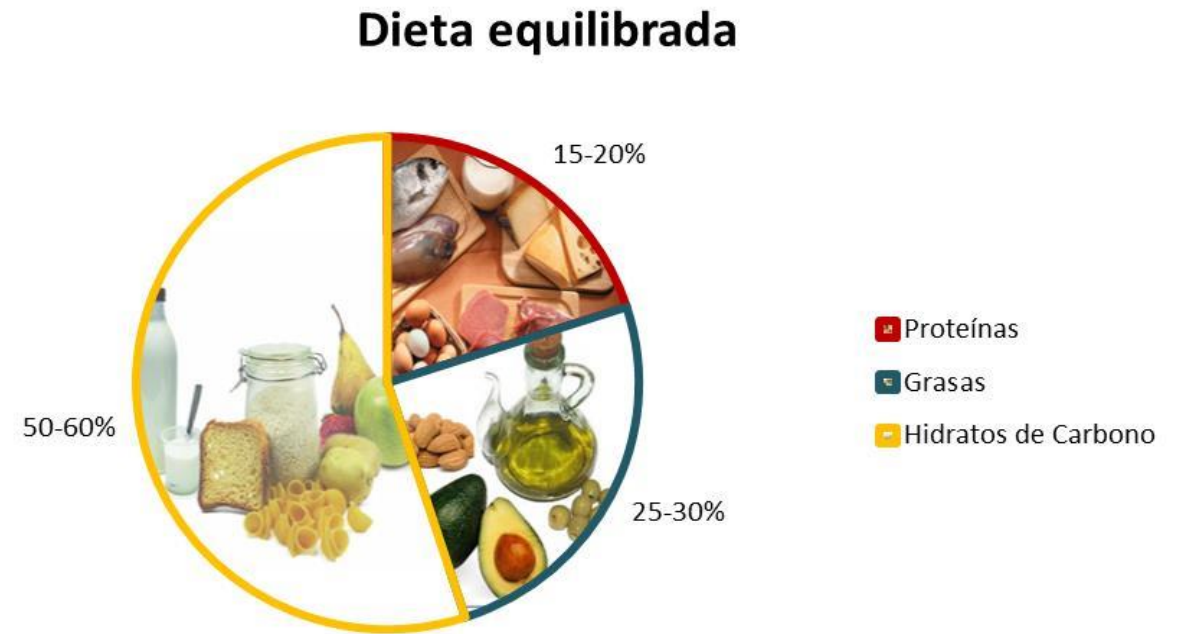
RARAS PERO

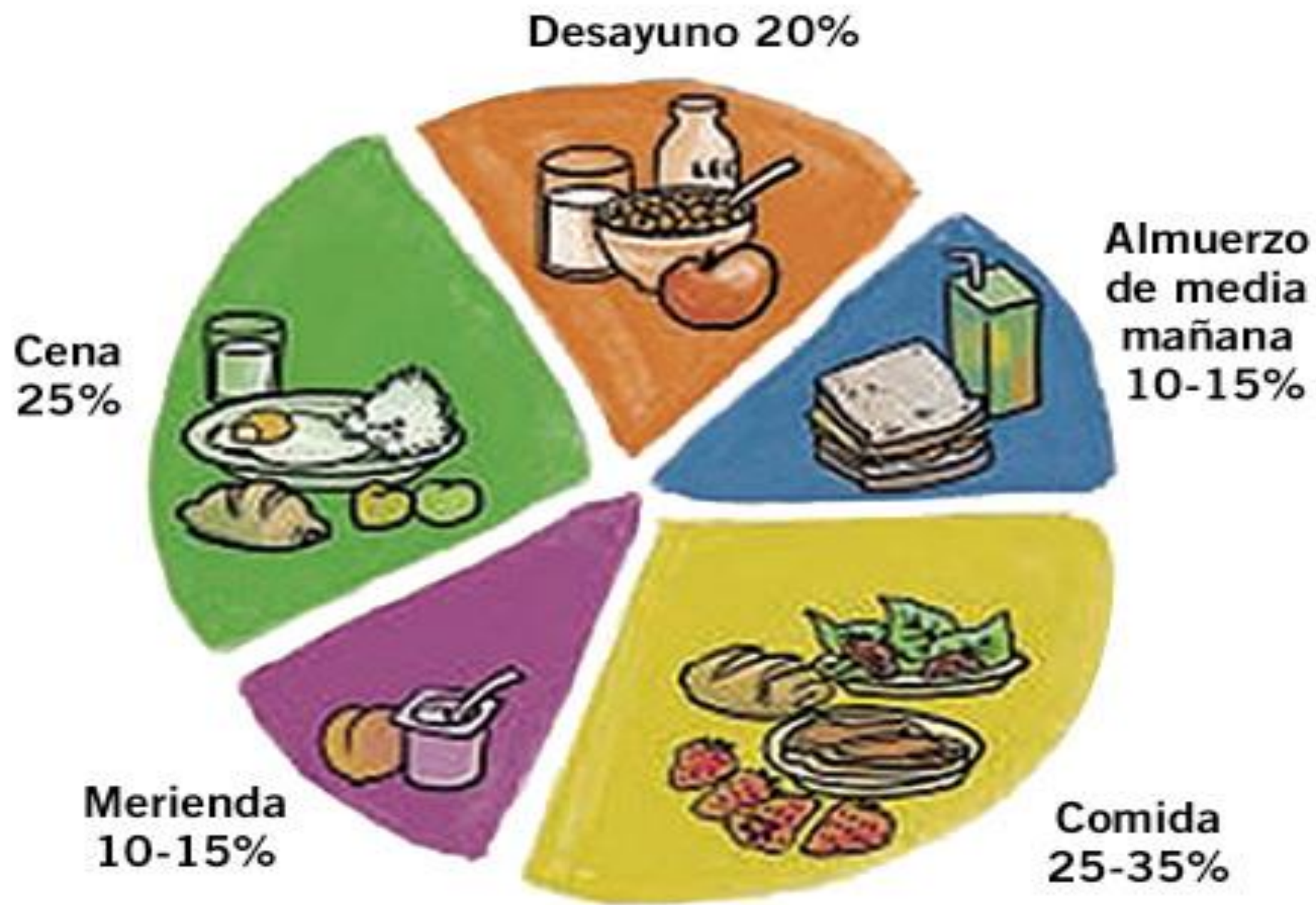
NO INVISIBLES

CARACTERISTICAS DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

La alimentación saludable debe reunir las cualidades de:

- Variedad
- Equilibrio
- Adecuación
- Estilo de vida saludable





RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- *No hay una dieta exclusiva para la Esclerodermia*

- Objetivos de una nutrición adecuada:

Combatir la inflamación y la fatiga

Disminuir los síntomas gastrointestinales

Prevenir la malnutrición

MEDIAS HIGIÉNICO DIETÉTICAS

- Protección e hidratación de la piel
- Evitar la exposición al frío, protegiendo la piel
- Nutrición adecuada
- Higiene oral, después de cada comida con un cepillo suave de cabeza pequeña con una crema dental especial para boca seca, que favorezca el flujo salival
- Si se ha endurecido la piel de dedos y manos y compromete la ingesta:

Utilizar utensilios de cocina con asas gruesas de goma

Verduras pre cortadas

Tazas y vasos fáciles de manejar

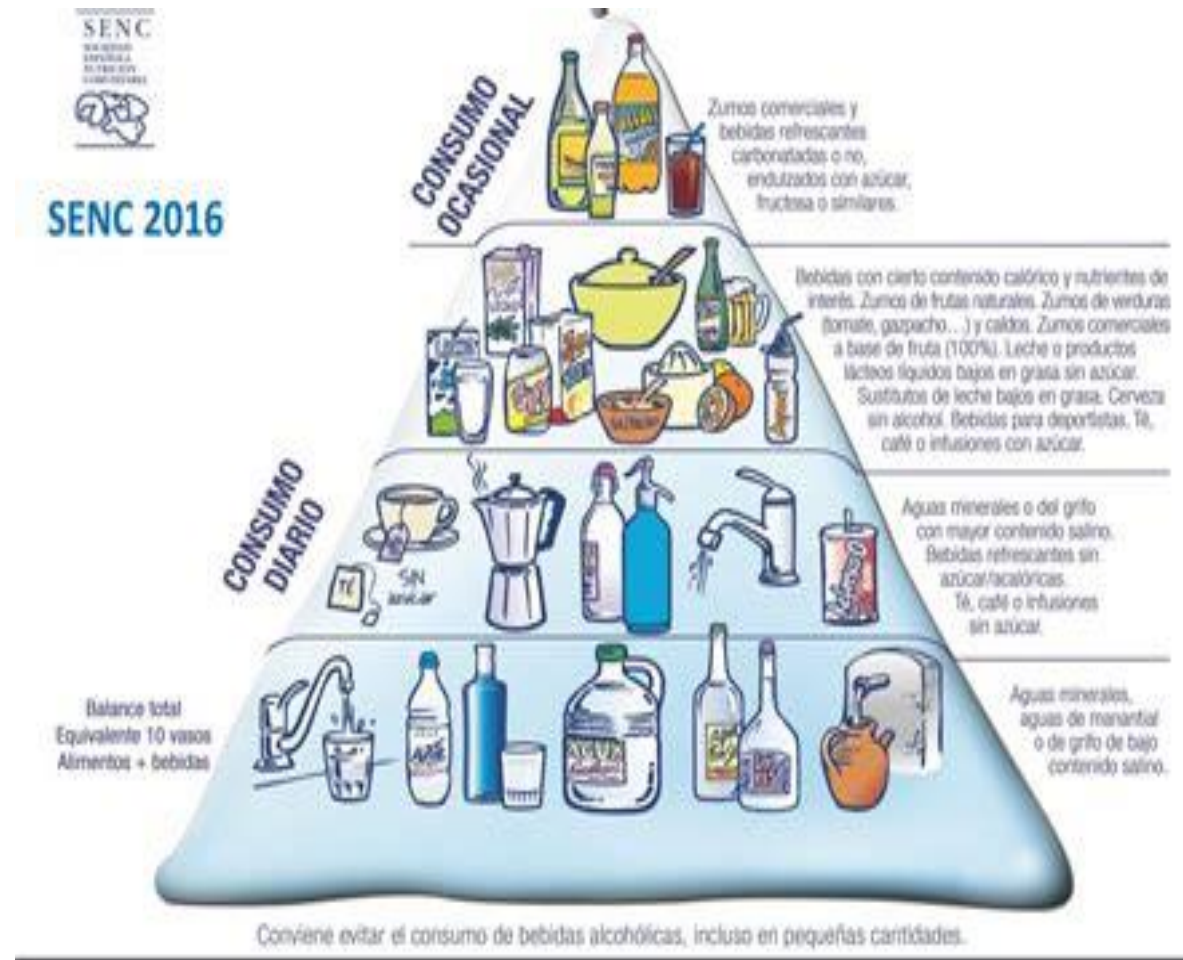
- Rehabilitación, ejercitando el movimiento de las zonas afectadas
- Abandono del tabaco y el alcohol

BUENOS HÁBITOS SALUDABLES

- 5-6 comidas al día
- Alimentación variada
- Comer despacio y masticar bien
- Comer sentado y no realizar otra actividad
- Alimentos ricos en ácidos grasos omega 3, pescados azules, mejoran la inflamación
- Frutas y verduras, de varios colores, contienen antioxidantes
- Evitar exceso de azúcar
- Preparaciones sencillas de los alimentos, evitando fritos y rebozados
- Ejercicio físico moderado

HIDRATACIÓN

- 1,5 a 2 litros de líquido al día
- Agua
- Helados
- Sorbetes
- Gelatinas
- Infusiones
- Zumos naturales
- Caldos vegetales



SAL

- 1 a 2 g de sal al día
- No agregar sal a las comidas
- Utilizar especias naturales
- Evitar alimentos precocinados, conservas, alimentos congelados y envasados
- Hipertensión = complicación renal



SI APARECEN SÍNTOMAS DE RAYNAUD CON ÚLCERAS EN LOS DEDOS

- Proteínas de origen animal:

Carne, pescado y huevos

Proteínas de alta calidad

Hierro

Zinc

Importantes para el proceso de cicatrización



ENGROSAMIENTO Y TENSIÓN EN LA PIEL

- Alimentos ricos en Vitamina E:

Nueces, almendras

Semillas

Aceite de girasol y oliva

Germen de trigo

Si es necesario suplementos vitamínicos, para mejorar piel y uñas

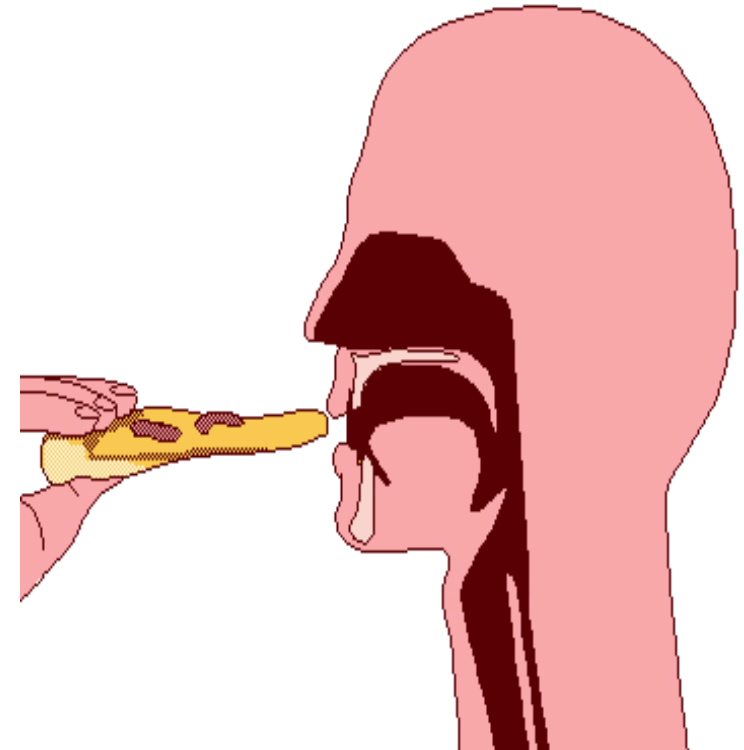


PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN

- Alimentos templados
- No tomar alimentos secos
- Alternar líquidos y sólidos para facilitar la deglución
- Lácteos, helados
- Alimentos en purés

Alimentos desaconsejados:

- Alimentos pegajosos: pan de molde, plátano
- Alimentos muy fibrosos: carnes plancha
- Alimentos secos: frutos secos, pan tostado
- Pescados con espinas y carnes con huesos

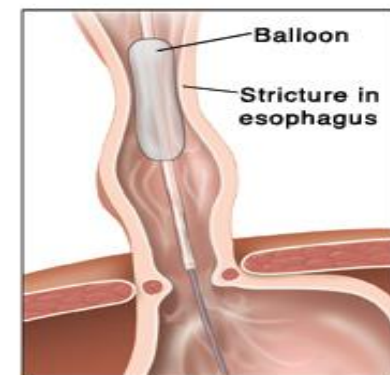
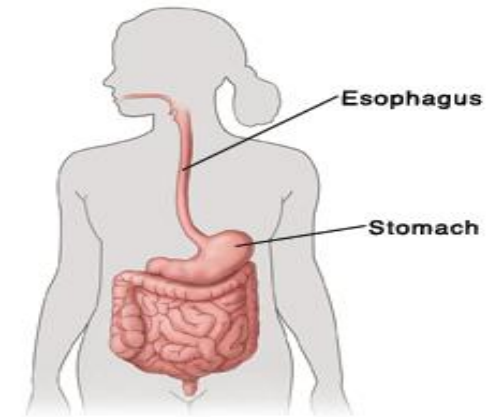


ESTENOSIS ESOFÁGICA

- Alimentos líquidos
- Texturas semisólidas
- Purés
- Evitar alimentos secos, pegajosos y fibrosos

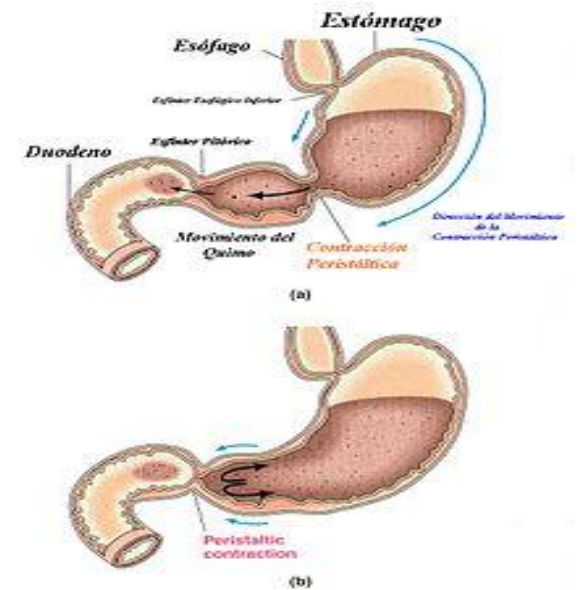
Alimentos recomendados de consistencia semisólida:

- Papillas de cereales hidrolizados, purés
- Gelatinas, flanes , mousses, helados, sorbetes
- Pasteles de carne y pescados con huevo al horno
- Compota de frutas



RETRASO EN EL VACIAMIENTO GÁSTRICO

- Masticar despacio
- Eliminar el alcohol
- Alimentos de consistencia blanda o líquida
- Caminar después de las ingestas
- No acostarse inmediatamente después de comer
- Descansar con la cabecera de la cama elevada



REFLUJO GASTROESOFÁGICO

- Alimentos templados, de consistencia blanda o en puré
- Evitar alimentos con alto contenido en grasa, picantes, chocolate, alcohol, café, cítricos, ajo, cebolla, quesos curados y bebidas carbónicas
- Realizar 5-6 ingestas al día de poco volumen
- Permanecer sentado durante 1-2 horas después de las comidas
- No cenar después de las 18 horas
- No tomar líquidos después de las 20 horas
- Elevar el cabecero de la cama unos 10-15 cm.
- No utilizar ropa ajustada en la cintura
- No fumar



ESTREÑIMIENTO

- Alteración de la motilidad intestinal
- Fibra dietética soluble: frutas, verduras y legumbres
- Ayuda a la incontinencia fecal
- Si es necesario laxantes



DIARREA

- Efecto limitado de los consejos dietéticos
- Reducir malestar después de las comidas
- Sensación de hinchazón
- Pérdida de peso
- Deshidratación
- Dieta pobre en fibra, de fácil digestión y absorción



RECOMENDACIONES INTERNACIONALES ESPEN

- Asesoramiento y valoración nutricional
- Proteínas: 1,2-1,5 g / kg de peso y día
- Energía: 35 kcal /kg de peso y día
- Suplementos nutricionales
- Nutrición parenteral total

Alimento	Gramos de proteína en 100g. del alimento
Frutas frescas	0,8
Leche entera	3
Leche desnatada	4
Yogurt	5
Cereales	12
Huevos	12
Legumbres	13
Frutos secos	17
Pescado	18
Queso semicurado	22
Carne	24

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES

Forma parte del tratamiento médico

Objetivos:

- Mejorar o mantener el estado nutricional
- Adelantar la recuperación

Un Suplemento Nutricional no es sólo un “batido”

En la elección del Suplemento es importante:

- Dosis: cubrir la brecha entre la ingesta del paciente, requerimientos y su situación clínica, valor calórico máximo del 45%
- Densidad calórica: 1,5 – 2 kcal/ml
- Duración del tratamiento: ingesta de al menos 60-75%

NUTRICIÓN PARENTERAL TOTAL

- Método de alimentación que se suministra a través de una vena
- Proporciona todos los nutrientes
- Se utiliza cuando la alimentación oral o enteral no es posible
- Es necesaria la formación de los cuidados de la vía y administración de la Nutrición parenteral para realizarla en el domicilio
- Su médico le indicara la cantidad de Kilocalorías y el tipo de Nutrición Parenteral
- El personal de Enfermería le dará la formación y las instrucciones necesarias para poder administrar la Nutrición Parenteral en su domicilio y evitar las complicaciones



“UNA ALIMENTACION SALUDABLE MEJORA LA CALIDAD DE VIDA”

MUCHAS GRACIAS

Pirámide de la Alimentación Saludable

