

2009

Nutrición- Manual de enseñanza para el paciente y la familia sobre lesiones de la médula espinal

Thomas Jefferson University Hospital and Magee Rehabilitation
Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley, Susan.Sammartino@jefferson.edu

Follow this and additional works at: https://jdc.jefferson.edu/spinalcordmanual_esp



Part of the [Rehabilitation and Therapy Commons](#)

[Let us know how access to this document benefits you](#)

Cita Recomendada

Thomas Jefferson University Hospital and Magee Rehabilitation, "Nutrición- Manual de enseñanza para el paciente y la familia sobre lesiones de la médula espinal" (2009). *Manual de Lesión de la Médula Espinal (Español)*. Papel 9.

https://jdc.jefferson.edu/spinalcordmanual_esp/9

This Article is brought to you for free and open access by the Jefferson Digital Commons. The Jefferson Digital Commons is a service of Thomas Jefferson University's [Center for Teaching and Learning \(CTL\)](#). The Commons is a showcase for Jefferson books and journals, peer-reviewed scholarly publications, unique historical collections from the University archives, and teaching tools. The Jefferson Digital Commons allows researchers and interested readers anywhere in the world to learn about and keep up to date with Jefferson scholarship. This article has been accepted for inclusion in *Manual de Lesión de la Médula Espinal (Español)* by an authorized administrator of the Jefferson Digital Commons. For more information, please contact: JeffersonDigitalCommons@jefferson.edu.



Jefferson | Magee Rehabilitation

Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley
NIDRR-designated

Manual sobre Lesiones de la Médula Espinal

Una publicación de
Regional Spinal Cord Injury Center
of the Delaware Valley



Manual de enseñanza para el paciente y la familia sobre lesiones de la médula espinal

**Una publicación de
Regional Spinal Cord Injury Center of the
Delaware Valley**

Investigado y preparado por el personal clínico
de Thomas Jefferson University Hospital y
de Magee Rehabilitation Hospital

Disponible en línea en:

www.spinalcordcenter.org

La traducción al español de este manual fue
posible gracias al generoso apoyo de la Fundación
Craig H. Neilsen, Valley Village, California.

© 1993, 2001, 2009 Thomas Jefferson University. Esta publicación es propiedad de Thomas Jefferson University. Todos los derechos reservados. Este Manual está destinado al uso en un sistema total de atención que cumpla con todos los estándares de CARF vigentes para los Centros de SCI. Ni Thomas Jefferson University Hospital ni Magee Rehabilitation Hospital son responsables de ninguna obligación, reclamación, demanda ni daño que se afirme sea el resultado directo o indirecto de la información incluida en el presente. El uso o la reimpresión de cualquier parte de este manual deben ser autorizados explícitamente por Thomas Jefferson University.

Dedicatoria

El Comité del Manual de Regional SCI Center of the Delaware Valley desea expresar su profundo agradecimiento por el arduo trabajo y la dedicación de todas las personas que colaboraron para la realización de este manual.

Lori Bennington, RN
Amy Bratta, MPT
Sharon Caine, PT
Catharine M. Farnan, RN, MS, CRRN, ONC
Dawn Frederickson, BSN
Karen Fried, RN, MSN, CRRN, CCM
Colleen Johnson, PT, NCS
Nicole Krafchek, PT
Cynthia Kraft-Fine, RN, MSN
Marlene Kutys, MSW
Linda Lantieri, PT, ATP
Frank Lindgren
Mary Grace Mangine, OTR/L
Dina Mastrogiovanni, OTR/L, ATP
Vilma Mazziol, LPC
John Moffa, RT
Mary Patrick, RN (**Editor**)
Evelyn Phillips, MS, RD, LDN, CDE
Marie Protesto, RN
Julie Rece, RN, MSN, CRRN, CWOCN
Katheleen Reidy, PhD
Jessica Rickard, CTRS
Margaret Roos, PT, DPT, MS
Susan Sakers Sammartino, BS
Mary Schmidt Read, PT, DPT, MS (**Editor**)
Patricia Thieringer, CTRS
John Uveges, PhD
Cheryl West, MPT

Esta publicación cuenta con el apoyo de Thomas Jefferson University, un subsidio del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación (National Institute on Disability and Rehabilitation Research, NIDRR, por sus siglas en inglés) de la Oficina de Educación Especial y Servicios de Rehabilitación (Office of Special Education and Rehabilitative Services, OSERS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Educación de EE. UU., Washington, D.C. y de Geoffrey Lance Foundation.

Nutrición

Introducción: por qué es importante la nutrición.....	1
Peso corporal ideal en pacientes con SCI	1
Necesidades nutricionales en pacientes con lesión de la médula espinal .	2
Revisión básica sobre la digestión	3
Grupos alimentarios.....	4
Grupo de carnes, pescados y aves	4
Grupo de frutas y verduras	5
Grupo de leche o lácteos	6
Grupo de panes/cereales	6
Grupo de grasas	7
Aspectos para destacar.....	7
Proteínas	7
Alimentos ricos en proteínas/con baja cantidad de grasa	8
Fibra.....	8
¿Qué es la fibra?	8
¿Por qué la fibra es buena para usted?	9
¿Qué alimentos contienen fibra?	9
Cómo agregar fibra a su dieta	10
Líquidos.....	10
Alternativas de bebidas sin cafeína	11
Recuerde	11
Exámenes y consultas sobre nutrición	12
Examen nutricional	12
Evaluaciones nutricionales	13
Órdenes de dieta.....	13
Monitoreo nutricional	13
Consultas al personal.....	14
Glosario	15
Referencias	17

Nutrición

Introducción: por qué es importante la nutrición

La nutrición es importante para todas las personas, para mantener una buena salud. Después de una lesión de la médula espinal (SCI, por sus siglas en inglés), la nutrición puede ser incluso más importante para mejorar el bienestar general, alcanzar y mantener un peso saludable, y ayudar a regular la función intestinal y vesical. Seguir una dieta bien equilibrada puede ayudarlo a prevenir las complicaciones a largo plazo asociadas con una SCI, tales como el aumento de peso, el deterioro del estado físico y la escarificación cutánea.

Una dieta bien equilibrada puede proporcionarle todos los nutrientes que el cuerpo necesita. El consumo de alimentos ricos en fibra, junto con abundante cantidad de agua, ayuda a regular la función intestinal. Sin embargo, si come más de lo que necesita, puede aumentar de peso. El objetivo de una dieta equilibrada es consumir la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable y, a su vez, recibir todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Si tiene problemas para controlar su peso, puede aprender a disminuir la ingesta de calorías sin perder nutrientes importantes, tales como las proteínas.

En Magee Rehabilitation Hospital, se ofrecen varias clases de nutrición para pacientes hospitalizados con SCI y para sus cuidadores, que tratan sobre las necesidades nutricionales generales para los casos de SCI. Asimismo, Magee cuenta con un dietista registrado que está disponible para analizar las necesidades nutricionales individuales. Mientras esté hospitalizado, puede decirle a su enfermero o médico que desea consultar al dietista. Para comunicarse con un dietista después de haber sido dado de alta, llame al 215-587-3059.

Peso corporal ideal en pacientes con SCI

Las necesidades de energía (calorías) y el peso corporal disminuyen después de una SCI debido a la disminución de la actividad y a la pérdida de tejido muscular. Las necesidades calóricas y el grado de pérdida de tejido muscular dependen del nivel de la lesión de la médula espinal. Cuanto más alto sea el nivel de la lesión, mayor será el grado de pérdida muscular y menores serán las necesidades calóricas.

En general, un buen peso para las personas con paraplejia es de 10 a 15 libras menos que el peso que tenían antes de la lesión. Un buen peso para las personas con cuadriplejia es de 15 a 20 libras menos que el peso que tenían antes de la lesión. Si tenía

sobrepeso o estaba por debajo de su peso corporal antes de la lesión, su peso corporal ideal puede determinarse en forma personalizada con el dietista. Las personas con SCI que tienen sobrepeso o que están por debajo de su peso tienen riesgo de sufrir muchas de las complicaciones asociadas con una lesión de la médula espinal, tales como escarificación cutánea e infecciones respiratorias y de la vejiga.

Muchos factores afectan las necesidades calóricas de una persona, además del nivel de la lesión de la columna vertebral, tales como la edad, la actividad física, el ritmo metabólico y las enfermedades crónicas. En general, las necesidades calóricas diarias de las personas con paraplejia son aproximadamente de 13 a 14 calorías por libra. Las necesidades calóricas diarias de las personas con cuadriplejia son aproximadamente de 10 a 12 calorías por libra.

Necesidades nutricionales en pacientes con lesión de la médula espinal

Una dieta nutritiva y bien equilibrada es importante para tener una ingesta de nutrientes adecuada. Aprender a seleccionar los alimentos adecuados de los 6 Grupos de Alimentos le proporcionará más variedad en su dieta. Las personas deben comparar sus hábitos alimentarios actuales con los que tenían antes de la lesión. Es posible que los pacientes con lesión de la médula espinal necesiten cambiar su ingesta de proteínas, fibras, líquidos o nutrientes para ayudar a corregir algún problema, como estreñimiento, diarrea y escarificación cutánea.

Pautas alimentarias para personas con SCI

Al diseñar una dieta para una persona con SCI, se deben considerar sus preferencias de alimentos, sus restricciones alimentarias por cuestiones culturales y religiosas, sus limitaciones financieras y su nivel de independencia para comprar los alimentos y preparar las comidas.

Pautas para una dieta nutritiva

1. Siempre que sea posible, coma alimentos sin procesar.
2. Seleccione alimentos que contengan fibras y carbohidratos complejos, tales como frutas frescas, verduras y granos integrales. Elija cereales con, al menos, 8 gramos de fibra por porción. **Atención:** muchos cereales integrales contienen grandes cantidades de azúcar agregada.

3. Coma comidas pequeñas y equilibradas, con porciones del tamaño adecuado.
4. Elija fuentes de alimentos que contengan ácidos grasos omega 3, como por ejemplo, pescados de agua fría y nueces. Comuníquese con su médico para analizar si debería incorporar aceite de pescado como complemento.
5. Use cantidades limitadas de aceite de oliva o aceite de canola para cocinar.
6. Beba mucha agua.
7. Un complemento multivitamínico y mineral de alta potencia.

Alimentos que deben evitarse

1. **Evite** fuentes de ácidos grasos trans (aceite vegetal hidrogenado). Considere consumir productos como Smart Balance® en lugar de mantequilla o margarina.
1. **Evite** los alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas, como los fiambres, las yemas de huevo, las carnes rojas y grasosas, y los quesos.
2. **Limite** la ingesta de grasas evitando los alimentos fritos, las comidas rápidas, las papas fritas, las galletas saladas y la “comida chatarra”.
3. **Evite** las fuentes de azúcar simple, como jugos (especialmente, el jugo de arándano), refrescos, productos de pastelería, caramelos, cereales azucarados, frutas enlatadas en almíbar y frutas secas.
4. **Evite** el consumo excesivo de complementos, como vitaminas, minerales, hierbas medicinales y terapias alternativas.

Revisión básica sobre la digestión

El primer paso para aprender a llevar una dieta saludable consiste en comprender cómo funciona el aparato digestivo. La comida es el combustible que permite que el cuerpo funcione. Sin embargo, cada uno de los pasos de la digestión utiliza energía (de los carbohidratos y las grasas), proteínas, fibras, agua, vitaminas y minerales con el fin de obtener energía, proteínas, fibras, agua, vitaminas y minerales de los alimentos.

En la boca, los alimentos se trituran y se mezclan con la saliva. Este proceso los prepara para la digestión y facilita la deglución.

El esófago es un tubo muscular largo que empuja los alimentos hacia el estómago. El movimiento en forma de ondas de los músculos al empujar los alimentos a través del tubo digestivo se conoce como *peristaltismo*.

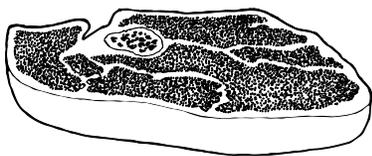
El estómago mezcla los alimentos hasta transformarlos en semilíquidos y los empuja hacia el intestino. La primera sección del intestino se denomina *intestino delgado*.

Algunos nutrientes se absorben en el estómago, pero la mayor parte de la absorción de nutrientes tiene lugar en el intestino delgado. Los vasos sanguíneos pequeños del intestino recogen las partículas de alimentos digeridos (nutrientes) y los transportan a todo el organismo.

Algunas partículas de los alimentos, como las fibras, no pueden ser absorbidas por el organismo. Estas partículas no absorbidas pasan al intestino grueso.

El proceso de la digestión requiere mucha agua. En el intestino grueso, el agua es reabsorbida por el organismo y, con el material de desecho que sobra, se forman las heces. Las heces se almacenan en el intestino grueso hasta que el peristaltismo las mueve a través del recto y fuera del organismo.

Grupos alimentarios



El menú diario debe incluir, al menos, lo siguiente:

Grupo de carnes, pescados y aves

- De dos a tres porciones por día; en total, alrededor de cinco a siete onzas por día.
- Proporcionan proteínas, zinc y hierro.
- Elija cortes magros de carne y quite la piel de la carne de ave.
- Hornee, hierva o ase al horno. No cocine con grasas (aceite, mantequilla, margarina, grasa de cerdo o manteca vegetal).

Carnes/Alimentos ricos en proteínas

Carne vacuna, de ternera, de cerdo, de cordero

Legumbres secas

Aves

Mantequilla de cacahuete
(Natural)

Pescado/mariscos

Frutos secos y semillas

Huevos, claras de huevo,
Egg Beaters®
Tofu

Queso (con baja
cantidad de grasa)

Limite las carnes ricas en grasas:

Costillas de cerdo y carne molida

Quesos duros (p. ej., Cheddar, queso Monterey Jack,
queso suizo)

Fiambres, picados y prensados (p. ej., salchicha de
Boloña, salame, pan de carne con pimientos)

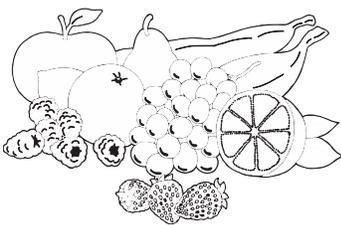
Salchichas (todos los tipos)

Hot dogs (todos los tipos)

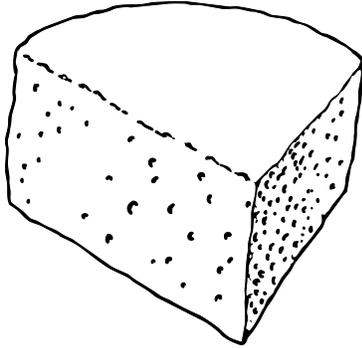
Panceta

Grupo de frutas y verduras

- De dos a tres porciones de frutas y de tres a cuatro porciones de verduras por día.
- Una porción de verduras es 1/2 taza de verduras cocidas o una taza de verduras crudas.
- Una porción de frutas es una unidad de tamaño mediano, como las manzanas, peras o naranjas.
- 1/2 plátano o toronja
- 3/4 taza de bayas
- 1 taza de melón
- 1/2 de jugo de fruta (es preferible elegir frutas frescas y evitar los jugos)
- Proporcionan vitaminas, minerales y fibras.
- En lo posible, es preferible elegir productos frescos o congelados.
- Asegúrese de incluir una verdura amarilla o verde (vitamina A) y alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, fresas, tomates o brócoli todos los días.



Grupo de leche o lácteos

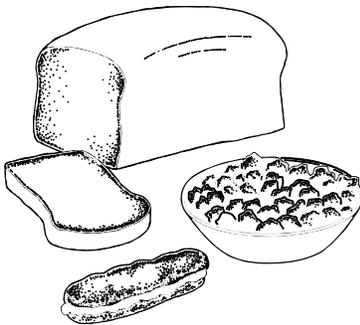


- Dos porciones por día de productos lácteos u otros productos elaborados con leche.
- Una porción equivale a una taza.
- Proporcionan proteínas, calcio y vitaminas A, B y D. Es posible que las personas con SCI tengan inquietudes acerca del calcio y los cálculos renales, y deseen limitar o eliminar los productos lácteos de su dieta. Esto no es recomendable. Los niveles altos de calcio se producen como consecuencia de la falta de actividad y del proceso natural de pérdida de calcio de los huesos debido a que estos dejan de sostener peso. Es importante consumir las porciones recomendadas de alimentos lácteos o ricos en calcio. (Además de los productos lácteos, las sardinas y el salmón enlatado también son buenas fuentes de calcio).
- Es preferible elegir productos con baja cantidad de grasa o con leche descremada para mantener un nivel bajo de calorías y limitar la ingesta de grasas.

Leches

Leche entera	Suero de leche
Helado de crema	Leche con 1% y 2% de grasa
Queso	Pudin
Leche descremada o sin grasas	Flan/Yogur

Grupo de panes/cereales



- De cuatro a seis porciones de pan y productos de cereales por día.
- Proporcionan vitamina B y fibras.
- Utilice los panes enriquecidos o integrales y los cereales no refinados.

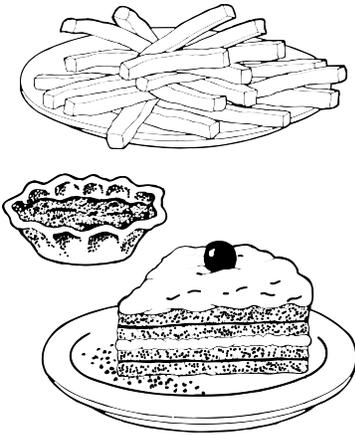
Panes/Almidones

Galletas y muffins	Panqueques y waffles
Panes (todos los tipos)	Pasta y fideos
Cereales (calientes o fríos)	Papas

Maíz y harina de maíz	Arroz y productos de arroz
Galletas saladas, papas fritas y pretzels	Frijoles lima, legumbres secas y horneadas

Grupo de grasas

- De tres a cuatro porciones por día; cada porción equivale a una cucharadita.
- Proporcionan calorías y vitaminas A, E, D y K.
- Las grasas sólidas, como la mantequilla y la margarina, son ricas en grasas saturadas, lo cual puede aumentar el colesterol en sangre. Es preferible elegir las grasas líquidas, como el aceite, y limitar la cantidad total de grasa que utiliza.



Alimentos ricos en grasas

Tocino	Piel de aves
Aguacate	Aceite
Mantequilla	Tocino salado o grasa de cerdo curada con sal
*Margarina	Aceitunas
Tripas de cerdo	*Manteca vegetal o grasa de cerdo
*Mayonesa	*Aderezo para ensalada
*Queso crema	*Crema agria
Frutos secos y semillas	Pasta de semillas de sésamo

Productos untables (Smart Balance® o Benecal®)

- * Evite estos productos y elija aquellos con baja cantidad de grasas o sin grasas para disminuir la cantidad de grasas por porción, especialmente grasas saturadas.

Aspectos para destacar

Proteínas

Es probable que, luego de una lesión de la médula espinal, deba aumentar el consumo de proteínas. La ingesta adecuada de proteínas es fundamental para mantener un buen estado de salud y ayudar a prevenir la escarificación cutánea y las infecciones.

A continuación, se incluye una breve lista para ayudarlo a medir la ingesta de proteínas: (Las cifras son aproximadas)

Producto	Tamaño de la porción	Gramos de proteínas
Carne, aves, pescado	3 onzas	21
Huevo	1	7
Legumbres secas	1 taza	14
Mantequilla de cacahuete	2 cucharadas	14
Leche	1 taza	8
Queso	2 onzas o 1/2 taza	14
Pan/cereales	1 porción	2
Verduras	1/2 taza	2

Alimentos ricos en proteínas/con baja cantidad de grasa

Egg Beaters®	Pavo
Leche descremada, con 1% y 2% de grasa	Carne vacuna asada
Leche con baja cantidad de lactosa	Bistec de falda
Lomo de cerdo	Pescado al horno
Requesón	Pollo al horno
Yogur (común y dietético)	Garbanzos
Ensalada de atún y pollo	Frijoles rojos
Queso americano (Alpine Lace®)	Tofu
Queso suizo (Alpine Lace®)	Yogur helado

Fibra

¿Qué es la fibra?

La fibra es la parte de las plantas que el organismo no puede digerir. Existen dos tipos básicos. Las fibras insolubles incluyen las partes leñosas o estructurales de las plantas. Por ejemplo, la piel de las frutas y verduras y el recubrimiento externo (salvado) de los granos de trigo. Las fibras solubles son sustancias que se disuelven y se espesan en agua, formando un gel. Las legumbres, la harina de avena, la cebada, el brócoli y los cítricos contienen fibras solubles. En especial, el salvado de avena es una fuente rica en este tipo de fibras.

¿Por qué la fibra es buena para usted?

Las fibras insolubles tienden a acelerar el pasaje de la materia a través del tubo digestivo, mientras que las fibras solubles tienden a hacerlo más lento. Sin embargo, debido a que ambas formas de fibra absorben agua, las dos combaten el estreñimiento al ablandar y agrandar las heces. Se ha comprobado que la fibra soluble puede ser útil para reducir los niveles de colesterol en sangre. La fibra insoluble es útil para prevenir y tratar el estreñimiento.

¿Qué alimentos contienen fibra?

Legumbres

Una de las mejores fuentes tanto de fibra soluble como insoluble. Una porción de media taza de frijoles rojos, frijoles de semilla blanca, judías pintas o frijoles lima cocidos proporciona alrededor de cuatro a siete gramos de fibra, de los cuales aproximadamente la mitad es soluble.

Salvado

El salvado de trigo es insoluble casi por completo y es excelente para aliviar el estreñimiento; se encuentra en los productos integrales. El salvado de avena también es muy rico en fibra: más de la mitad es soluble.

Frutas

Cuando se comen con la piel, las frutas son fuentes excelentes de fibra insoluble. Además, más de la mitad de la fibra presente en manzanas, duraznos, ciruelas, plátanos y cítricos es soluble.

Granos integrales

En la medida de lo posible, elija cereales, panes y galletas saladas integrales. El arroz integral o el arroz salvaje agregan fibra (en su mayoría, insoluble) y variedad a las comidas.

Verduras

Todas las verduras agregan cierta cantidad de fibra insoluble a la dieta. El brócoli, las zanahorias crudas y el repollo son fuentes ricas en fibra soluble.

Palomitas de maíz

Es un refrigerio con gran cantidad de fibras y, cuando se prepara sin aceite y sin mantequilla, con baja cantidad de calorías.

Cómo agregar fibra a su dieta

Aumente la fibra en forma gradual. Demasiada cantidad en poco tiempo puede provocar gases, calambres y diarrea. Obtenga fibra de diversas fuentes. Pruebe con diferentes frutas, verduras y granos para garantizar la variedad de nutrientes. Beba mucha agua. La fibra absorbe grandes cantidades de agua. En realidad, una dieta rica en fibras puede causar estreñimiento si no se acompaña con mucho líquido.

Alternativas de alimentos ricos en fibra

Frutas y verduras frescas con piel

Salvado o cereal de salvado Frutos secos, semillas y mantequilla de cacahuete

Cereales integrales Frutas secas

Harina de avena (avena entera) Legumbres y chícharos secos/enlatados

Molletes de salvado o integrales Ensalada

Papas sin pelar Pasta integral

Panes, Palomitas de maíz
panecillos y galletas

saladas integrales Arroz integral

Complementos

Los complementos nutricionales ricos en calorías, como Boost y Ensure, son ricos en azúcar y grasa. Estos productos pueden causar aumento de peso, en su mayor parte por el aumento de tejido adiposo. Antes de tomar suplementos nutricionales ricos en calorías, deberá consultar a un dietista registrado que trate personas con SCI.

Líquidos

La necesidad de consumir líquido también aumenta luego de una lesión de la médula espinal, especialmente cuando se intenta cicatrizar una herida. Teniendo en cuenta que todas las funciones corporales de recuperación y mantenimiento requieren líquido, la falta de este hará que el proceso de recuperación se torne más lento.

Asegúrese de beber al menos 10 a 12 tazas de bebidas sin cafeína todos los días. Si debe limitar la ingesta de líquido por algún motivo, deberá trabajar con su equipo de rehabilitación para determinar cuáles son sus necesidades.

Alternativas de bebidas sin cafeína

Las bebidas sin calorías y sin azúcar incluyen agua, todos los refrescos dietéticos, agua carbonatada, soda, Hawaiian Punch® sin azúcar, Kool Aid® sin azúcar, té helado sin azúcar, Crystal Light®, café y té. Tenga cuidado con las calorías ocultas del azúcar.

Bebida (8 oz)	Calorías	Cditas. de azúcar
Agua	0	0
Jugo de manzana	112	7.0
Jugo de manzana y arándano	168	10.5
Coctel de jugo de arándano	150	9.4
Jugo de uva	125	7.8
Jugo de toronja (Interactúa con los medicamentos; es preferible evitarlo)	88	5.5
Té helado descafeinado (Hecho con azúcar)	87	5.5
Limonada	138	8.6
Refrescos sin cafeína	100	6.1
Refrescos dietéticos sin cafeína	0	0
Kool Aid® (hecho con azúcar)	82	5.1

Recuerde

Tomar bebidas con cafeína le hará perder líquido. Controle el color de la orina para ayudar a determinar si está tomando suficiente líquido (lo ideal es que la orina tenga color amarillo claro). Algunos alimentos, como paletas heladas, helado de crema, sandía, helado de agua, Jell-O® y yogur helado, pueden considerarse bebidas debido a su alto contenido de líquido (una porción de 1/2 taza equivale a, aproximadamente, cuatro onzas). Durante los meses calurosos de verano, su necesidad de ingerir líquido puede aumentar aún más porque pierde líquido al transpirar.

Las bebidas con electrolitos, como Gatorade® y Powerade®, no son necesarias ni beneficiosas, a menos que el médico le indique consumirlas.

Para la mayoría de las personas, el agua sigue siendo la mejor opción.

Exámenes y consultas sobre nutrición

Examen nutricional

A todos los pacientes se les realiza un examen nutricional llevada a cabo por un dietista registrado o la persona que designe. En función de los resultados del examen, se solicita una consulta sobre nutrición.

En general, las personas con SCI requieren dos litros y medio a tres litros de líquido por día. Muchas personas no saben que bebidas como los jugos y los refrescos comunes contienen una cantidad considerable de azúcar y calorías y pueden causar, fácilmente, un aumento de peso indeseado si se consumen en grandes cantidades. En consecuencia, la mayor parte de la ingesta de líquido para los pacientes con SCI debe incluir agua y otras bebidas sin azúcar y sin cafeína.

Criterios utilizados para identificar la necesidad de realizar una consulta sobre nutrición:

1. Ingesta oral deficiente por diversos motivos, incluida la depresión, disfagia (deglución dificultosa) o la deshabitación.
2. Albúmina (mide la cantidad de proteínas del organismo), menos de 3.2 mg/dl.
3. Problemas para masticar o tragar.
4. Pérdida de peso involuntaria reciente.
5. En el caso de una SCI, peso actual inferior al 90% o superior al 120% del peso ideal.
6. Falta de información sobre la dieta.
7. Nutrición enteral o nutrición parental total (TPN, por sus siglas en inglés).
8. Úlcera por presión.

Evaluaciones nutricionales

Cualquier miembro del equipo de tratamiento puede recomendar o facilitar una consulta sobre nutrición a través del médico. A todos los pacientes a los que su médico les indique realizar una consulta sobre nutrición se les realizará una evaluación nutricional completa llevada a cabo por un dietista registrado o la persona que designe.

La consulta sobre nutrición incluirá lo siguiente:

1. Evaluación de la ingesta oral actual y habitual.
2. Evaluación del peso actual y habitual.
3. Estimación de las necesidades de proteínas, calorías y líquidos.
4. Adecuación de la orden de dieta o nutrición enteral actual, con recomendaciones de cambio según se indiquen.
5. Evaluación de la necesidad de recibir información e instrucciones sobre la dieta, según corresponda.

Órdenes de dieta

Las dietas se personalizan según las necesidades de los pacientes para proporcionar la nutrición adecuada durante el proceso de rehabilitación. Las modificaciones en los nutrientes y las texturas se ordenan con motivos terapéuticos, según se detalla en el Manual de Dietas aprobado por Magee de Thomas Jefferson University Hospital. Estos manuales se encuentran en todos los puestos de enfermería, así como en los consultorios clínicos y las oficinas de producción de Servicios Alimentarios y de Nutrición. Se recomienda a los pacientes que cumplan con sus órdenes de dieta individuales.

Monitoreo nutricional

La adecuación de la ingesta oral y la tolerancia de la ingesta oral y las dietas recetadas se evalúan por medio de la observación regular. Los enfermeros, los dietistas registrados o las personas que designen, según corresponda, sugieren realizar recuentos de calorías. El enfermero titulado registra la ingesta diaria del paciente, y el dietista registrado o la persona que designe calculan y evalúan la ingesta de calorías, proteínas y líquido del paciente.

Las clases sobre nutrición denominadas *SCI Teaching Series* y *Skintegrity* se concentran en obtener una nutrición adecuada para mantener el peso corporal ideal para los casos de SCI, al

mismo tiempo que se pone énfasis en la importancia de una ingesta adecuada de proteínas sin grasas, colesterol, cafeína y calorías en exceso.

Consultas al personal

Las evaluaciones nutricionales y la enseñanza individual sobre dietas se realizan únicamente por medio de consultas. El dietista registrado o la persona que designe colaboran tanto con el personal médico como de enfermería, según sea necesario, respecto de los ajustes en los planes de atención nutricional.

Glosario

Aparato digestivo	Órganos responsables de ingresar los alimentos al organismo y de eliminarlos de este, así como de utilizarlos para mantener un organismo saludable. Estos órganos incluyen boca, esófago, estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas, intestino delgado, colon y recto.
Caloría	Unidad de energía alimentaria.
Carbohidrato	Principalmente azúcares y almidones que, en conjunto, constituyen uno de los tres tipos principales de nutrientes que el organismo utiliza como fuentes de energía (calorías). Los carbohidratos se presentan en forma simple, como los azúcares, y en forma compleja, como los almidones y las fibras.
Cinc	Mineral esencial para el organismo. Las fuentes de alimentos ricos en cinc incluyen carnes (especialmente, el hígado y los mariscos), huevos, frutos secos y granos de cereales.
Diarrea	Deposiciones intestinales inusualmente frecuentes o líquidas. Evacuaciones excesivamente líquidas de materia fecal.
Disfagia	Dificultad para tragar.
Estreñimiento	Deposiciones intestinales poco frecuentes (y generalmente incompletas).
Fibra	Las fuentes de alimentos ricos en fibras son las frutas y verduras frescas, los panes integrales y los granos de cereales. La fibra dietaria puede tener muchos beneficios como estimular la regularidad intestinal, disminuir el nivel de colesterol en sangre y aliviar afecciones como las hemorroides. También se conoce como alimento poco digerible.
Grasas	Junto con las proteínas y los carbohidratos, las grasas, también conocidas como lípidos, son uno de los tres tipos de nutrientes que el organismo utiliza como fuente de energía.
Intestino delgado	Porción del tubo digestivo que se extiende desde el estómago hasta el intestino grueso.
Intestino grueso	Porción del tubo digestivo que sigue después del intestino delgado. Se denomina grueso porque es más ancho que el intestino delgado.

Nutrientes	Toda sustancia de la dieta que nutre el organismo.
Peristaltismo	Movimiento secuencial de los músculos del tubo digestivo. En el estómago, este movimiento mezcla los alimentos con los jugos gástricos, lo que forma un líquido poco espeso.
Proteínas	Uno de los tres tipos de nutrientes que el organismo utiliza como fuentes de energía; los otros dos son los carbohidratos y las grasas.
Ritmo metabólico	Ritmo al que una persona quema calorías. Este ritmo depende de la genética de la persona y, en mayor medida, de su nivel de actividad física.

Referencias

1. Department of Nutrition and Dietetics. Thomas Jefferson University Hospital Nutrition Manual, Aspen Publishers Inc, Gaithersburg, MD, 1993.
2. American Heart Association. American Heart Association Low-Fat, Low Cholesterol Cookbook: Heart-Healthy Easy-To-Make Recipes That Taste Great, 2^o edición, Times Books, New York, NY, enero de 1998.
3. American Heart Association. The New American Heart Association Cookbook: 25th Anniversary Edition, Times Books, New York, NY, enero de 1999.
4. American Heart Association. American Heart Association Quick & Easy Cookbook: More Than 200 Healthful Recipes You Can Make in Minutes, Times Books, New York, NY, mayo de 1998.
5. USDA Dietary Guidelines
www.health.gov/dietaryguidelines/

Comentarios y opiniones

El personal del centro ha dedicado recientemente mucho tiempo y esfuerzo para revisar este manual. No obstante, sabemos que las personas que leen y utilizan el manual en forma activa pueden mejorarlo. Como parte de nuestro programa de mejora continua de la calidad, le solicitamos que ayude a guiar nuestros esfuerzos para mejorar el manual.

En la próxima sección del capítulo hay dos formularios. El primer formulario es un resumen por capítulo que intenta identificar aquellas áreas del manual que podrían mejorarse con un poco más de trabajo. También intentamos identificar cualquier inquietud importante que no haya sido abordada.

La segunda sección es un cuestionario más específico que tiene como meta los temas particulares que deben tratarse. Por ejemplo, si debe agregarse un término al glosario o si debe modificarse la definición. ¿Debería agregarse un medicamento al análisis de los programas intestinales?

Cuanto más específicos sean los comentarios, mayores serán las probabilidades que tendremos de realizar las mejoras que constituyen la base de su idea. Al comunicarse con Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley; no obstante, los usuarios nos autorizan a usar cualquier información, sugerencia, idea, gráfico o concepto comunicado para cualquier propósito queelijamos, ya sea comercial, público u otro, sin ningún tipo de compensación ni reconocimiento.

Gracias por tomarse el tiempo para ayudarnos a mejorar este manual.

Atentamente,

Comité del Manual sobre SCI

Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley
Thomas Jefferson University Hospital
132 S. 10th Street
375 Main Building
Philadelphia, PA 19107

Formulario de opiniones

Clasifique cada capítulo colocando una “X” en la escala debajo del término que mejor represente su opinión. Use la página siguiente para proporcionar comentarios específicos sobre sus calificaciones. Si lo desea, haga copias de la página siguiente.

	Sin opinión	Regular	Satisfactorio	Bueno	Excelente
Reconocimientos/Páginas preliminares					
Índice					
Introducción					
Lesión de la médula espinal					
Vejiga					
Intestino					
Sistema respiratorio					
Dependencia respiratoria					
Piel					
Sistema cardiovascular					
Nutrición					
Actividades de la vida diaria					
Equipos					
Movilidad					
Psicología					
Servicios vocacionales					
Terapia recreativa/Guía de recursos					
Viajes y transporte					
Sexualidad					
Sistema de Atención de Seguimiento de Lesiones de la Médula Espinal					
Glosario principal					

Sugerencias y comentarios

Capítulo: _____

Página(s): _____

Comentarios: _____

¿Hay algún término que deba agregarse al glosario? ¿Cómo definiría los términos?

¿Hay alguna sección o párrafo que no fue claro?

¿Hay algún dibujo o esquema que ayudaría a ilustrar el material tratado?

¿Hay algún tema adicional que debería cubrirse?

¿Hay alguna pregunta que cree se debería haber respondido en el manual?

¿Cuál es la pregunta?

¿Cuál es la respuesta sugerida?

¿Hay alguna referencia que debería agregarse? ¿Algún otro recurso que debería mencionarse?

Al comunicarse con Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley; no obstante, los usuarios nos autorizan a usar cualquier información, sugerencia, idea, gráfico o concepto comunicado para cualquier propósito que elijamos, ya sea comercial, público u otro, sin ningún tipo de compensación.

