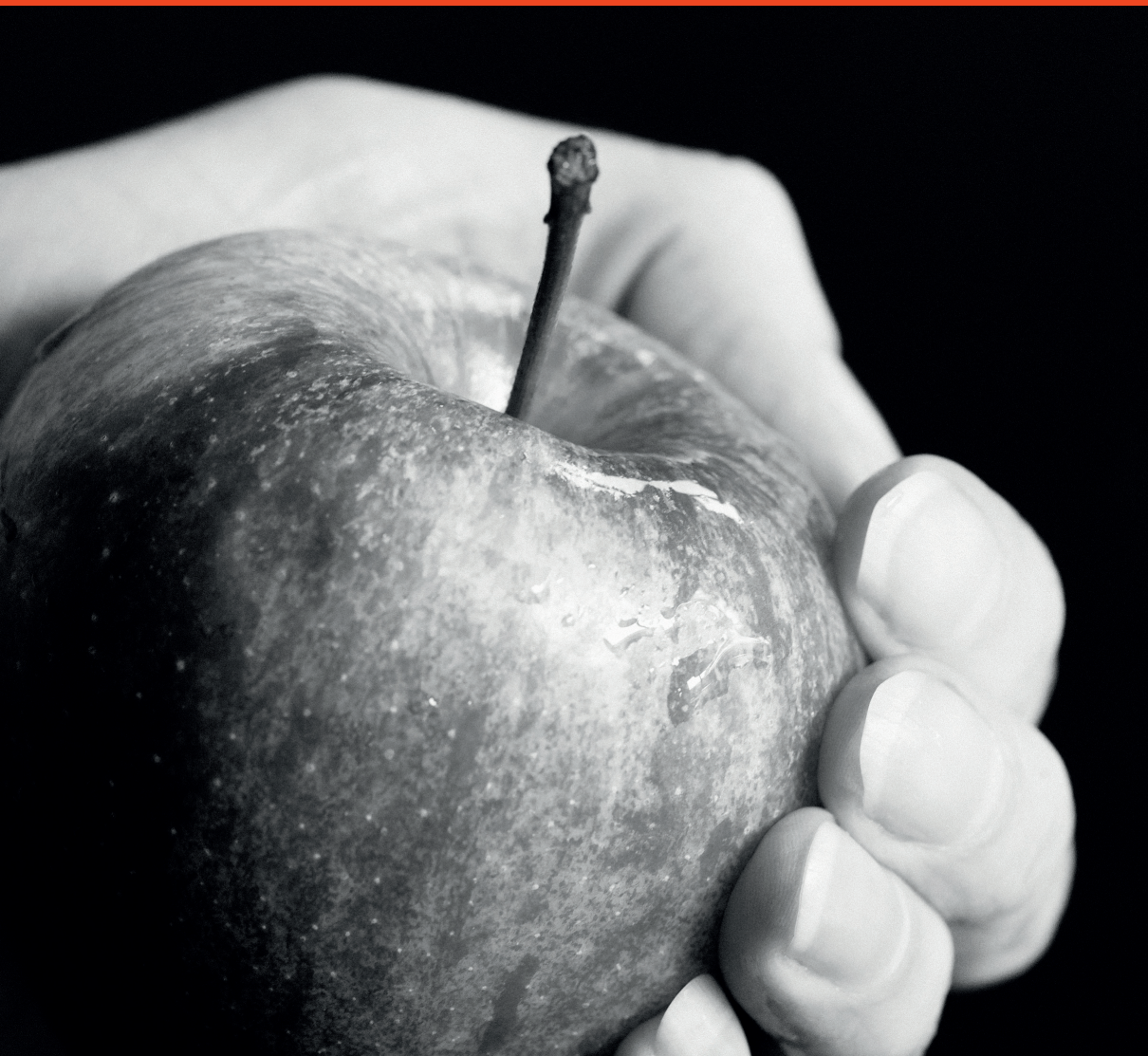
Spinalis®

Alimentos, peso y salud para personas con lesión de la médula espinal

consejos, preguntas y respuestas



Contenido

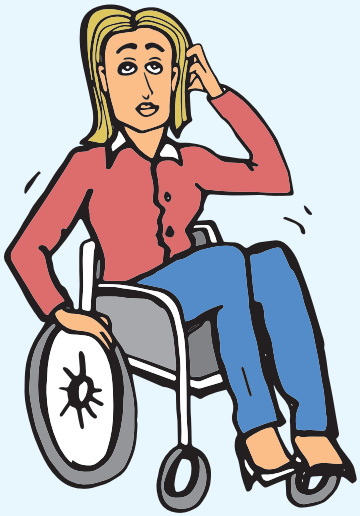
Una vida más saludable y liviana 3
Muchas personas suben de peso 4–5
¿Cuál es el peso saludable? 6
Disminución del gasto calórico 7
Índice de masa corporal (IMC) 8
¿Cuántas calorías gasto? 9
Actividad fisica y gasto calórico 11
¿Cómo puedo bajar de peso? 12–15
Opciones de alimentos saludables 16–17
Pésese, mídase y tome el control 18
Alimentación y estreñimiento 19–21
Alimentación y úlceras por presión 22
Un paso a la vez 23
Lectura e información adicional 24

¿Cómo debo comer para evitar el estreñimiento?

¿Cuántas calorías gasto?

¿Qué debo comer para mantenerme saludable?

¿Por qué subo de peso, aunque como tan poco?



Introducción

El objetivo de este folleto es ayudarle a adquirir conocimiento y conciencia sobre el riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad, lo que puede hacer para evitar subir demasiado de peso, y la importancia general de la dieta para la salud y el bienestar.

Uno de los pilares de la salud y el bienestar es la alimentación sana. Esto es verdadero para todas las personal. El hecho es que los hábitos alimentarios poco saludables encabezan la lista de factores de riesgo de las enfermedades más comunes relacionadas con el estilo de vida en todo el mundo: las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunas formas de cáncer.

Este folleto está dirigido a aquellos que tienen una lesión de la médula espinal y responde a preguntas comunes, tales como ¿Qué pautas dietéticas debo seguir? ¿Cómo debo comer para evitar el aumento de peso? ¿Qué debo hacer si quiero adelgazar? ¿Qué tipo de alimentos ayudan a reducir el estreñimiento y qué nutrientes favorecen la cicatrización de las úlceras por presión?

Incluso si su discapacidad física no es consecuencia de una lesión de la médula espinal, por ejemplo, si padece esclerosis múltiple, parálisis cerebral o ha sufrido un accidente cerebrovascular o una amputación, puede beneficiarse en gran medida de los consejos y sugerencias que aparecen en estas páginas.

¡Esperamos que el folleto le sirva de inspiración!

Estocolmo, febrero de 2019
Anna-Carin Lagerström
Kinesióloga, Licenciada en Ciencias de la Salud,
Educadora de Salud y Consejera de Nutrición

Una nutrición adecuada y el control de peso son fundamentales para la rehabilitación de personas con lesión medular. Para mí es un honor poder participar de la traducción de esta guía para pacientes de habla hispana y sus equipos de rehabilitación.

Santiago, Chile, diciembre 2019
Marcos Daniel Maldonado Díaz
Kinesiólogo neurorehabilitador

Una vida más saludable y liviana

Las investigaciones demuestran que es importante que las personas con lesiones de la médula espinal revisen sus hábitos alimentarios, ajusten el tamaño de las porciones y coman de manera saludable. Aunque el gasto calórico disminuye debido a la reducción de la masa corporal magra y a la disminución de la actividad física, es decir, se quema menos grasa, la necesidad de vitaminas, minerales y proteínas del cuerpo sigue siendo la misma. Cuando hay infecciones, fiebre y heridas crónicas, las necesidades nutricionales pueden incluso aumentar.

En resumen, una menor cantidad de alimentos debe satisfacer la necesidad de nutrientes y de componentes básicos del cuerpo. Hay poco espacio para "extras" ricos en energía como galletitas (galletas), caramelos, gaseosas (refrescos), papas fritas, cerveza, etc. Cuando se trata de comida, piense **¡menos pero mejor!**

Lo más importante a tener en cuenta

- Comer porciones más pequeñas
- Variar la dieta
- Aumentar la proporción de verduras
- Evitar el azúcar y las comidas rápidas
- No saltarse comidas
- Controlar el peso

"Disfrutar de la buena comida y el buen vino es un regalo y un tesoro, algo en lo que los que nos hemos fracturado el cuello y la espalda todavía podemos encontrar alegría. Ya hemos perdido mucho en esta vida, sin embargo, la moderación tiene un gran valor. Cada kilo adicional que cargamos aumenta el riesgo de que nuestros cuerpos se deterioren prematuramente. Somos mucho más vulnerables que nuestros amigos que caminan en dos piernas. Tenemos que ser inteligentes desde el principio.

Lea la información de este pequeño folleto detenidamente y tome en serio todos los sabios consejos. No sólo vivirá más tiempo, sino que también se divertirá mucho más. Y, sobre todo, la vida le será más fácil."

Claes, 64 años, médico, vive con una lesión de la médula espinal desde hace 33 años

Muchas personas suben de peso

Hoy en día, casi el 40 por ciento de la población mundial es obesa o tiene sobrepeso. Para las personas con discapacidades físicas, como lesiones de la médula espinal, la proporción es considerablemente mayor.

"Hubiera sido estupendo si me hubieran dado la información adecuada sobre el riesgo de aumentar de peso antes. Habría comido porciones más pequeñas y podría haber evitado subir muchos kilos adicionales innecesarios. Mi vida hubiera sido más fácil ahora".

Tore, 65 años, vive con una lesión de la médula espinal desde hace 6 años

El sobrepeso y la obesidad estresan al cuerpo, lo que a su vez aumenta el riesgo de que se produzca hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y lesiones por tensión en las articulaciones. Otros riesgos comprenden aterosclerosis, cálculos biliares, ronquidos o problemas respiratorios (apnea del sueño). El aumento de grasa alrededor de la cintura suele ser la primera señal perceptible.

Las personas con una lesión de la médula espinal tienen riesgos adicionales:

- úlceras por presión
- problemas de hombros, muñecas, y otras articulaciones
- problemas respiratorios – la obesidad abdominal lleva a un empeoramiento de la función respiratoria, y hace más difícil respirar profundamente y expulsar flemas.
- pérdida de movilidad e independencia
- la silla de ruedas comienza a quedar demasiado apretada

"El alza de peso fue gradual. Nada demasiado notorio, pero me sentía más pesado y mis traslados se me hicieron mucho más difíciles. Ahora he adelgazado y me siento más fuerte y liviano que en años".

Peter, 36 años, vive con una lesión de la médula espinal desde hace 13 años

La mayoría de las personas baja de peso en la fase inmediata después de sufrir la lesión

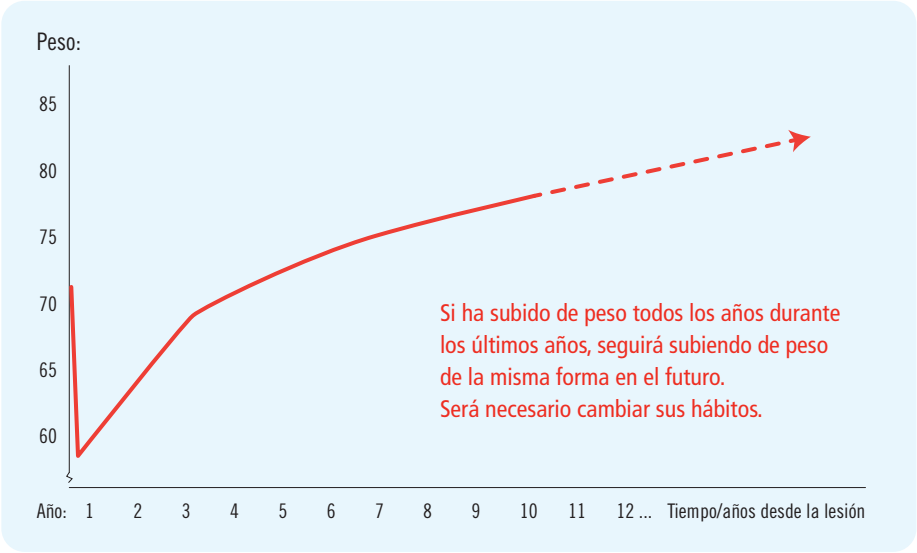
Casi todas las personas con una lesión de la médula espinal adelgazan inicialmente después de la lesión. El cuerpo tiene un gasto adicional tratando de recuperarse, pero al mismo tiempo tiene dificultades para absorber los nutrientes. Los músculos, los huesos y los depósitos de grasa se deterioran. La magnitud de la pérdida de peso depende de si la lesión de la médula espinal es completa o incompleta, el nivel de la lesión, el estado general de salud y el apetito de la persona. Habitualmente se baja alrededor del 10 por ciento del peso (5–10 kilos). En esta etapa, es importante aumentar la ingesta nutricional y calórica para evitar que la pérdida de peso sea demasiado grande.

Consejos para la falta de apetito

- Coma en forma fraccionada, es decir, porciones pequeñas repartidas a lo largo del día.
- Aumente su ingesta con alimentos o bebidas con un alto contenido energético como nueces, bebidas nutricionales o sopas con crema.
- Comer trozos de fruta cortada puede aumentar el apetito.
- Evite los dulces, las gaseosas (refrescos) y las papas fritas. Estos quitan el hambre y el deseo de comer alimentos nutritivos.

Cuando su peso se haya estabilizado y su apetito se haya recuperado, enfrentará un nuevo desafío: no aumentar demasiado de peso muy rápidamente. Deberá regular su ingesta de energía. Esta fase suele coincidir con el alta hospitalaria.

Generalmente el peso presenta la evolución siguiente:

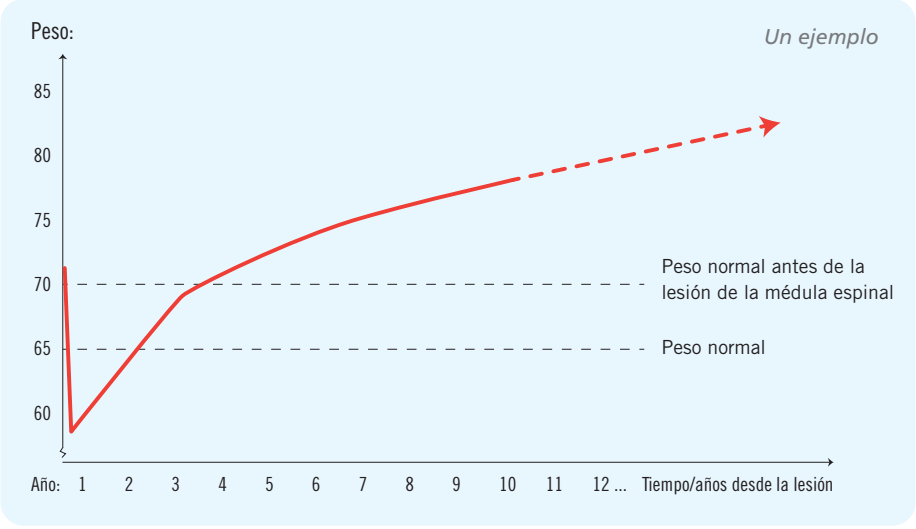


¿Cuál es el peso saludable?

El hecho es, que el peso saludable, o el llamado "peso normal", es más bajo después de una lesión de la médula espinal. Esto se debe a una disminución de la masa muscular y, hasta cierto punto, a la pérdida de hueso en las partes paralizadas del cuerpo, aunque aquellos que pueden usar sus piernas y todavía pueden caminar retienen más masa muscular magra y densidad ósea.

Peso normal nuevo

- Paraplejia completa, aproximadamente 4.5–7 kg menos
  (o entre un 5–10 por ciento menos que el peso normal antes de la lesión)
- Tetraplejia completa, alrededor de 7 a 9 kg menos
  (o 10–15 por ciento menos que el peso normal antes de la lesión)



Obesidad oculta

Si usted tiene paraplejia o tetraplejia completa y pesa lo mismo después de la lesión de la médula espinal que antes de la lesión, tiene más grasa corporal. Esto es lo que llamamos "obesidad oculta" porque no siempre es visible.

Explicación de la terminología

Paraplejia: parálisis de las piernas y posiblemente el tronco, pero no de los brazos
Tetraplejia: parálisis de los brazos y piernas

Las personas con lesión de la médula espinal tienen 8-18 por ciento más de grasa que las sin esta lesión con el mismo Índice de Masa Corporal (IMC).

Disminución del gasto calórico

El consumo de energía, es decir, el gasto calórico, disminuye después de una lesión de la médula espinal debido a la reducción de la masa muscular combinado con menores niveles de actividad física.

David es una persona ficticia para ilustrar la diferencia del gasto calórico para una misma persona con diferentes condiciones físicas.

David sin lesión de médula

Edad: 39
Altura: 174 cm
Peso: 68 kg
IMC: 22,5
Físicamente activo
Masa muscular normal/mayor
= "Motor" más grande
Necesita más combustible/ energía

David, parapléjico

Edad: 39
Altura: 174 cm
Peso: 62 kg
IMC: 20,5
Menor nivel de actividad física
Menor masa muscular
= "Motor" más pequeño
Necesita menos combustible/ energía

David, tetrapléjico

Edad: 39
Altura: 174 cm
Peso: 58 kg
IMC: 19,2
Bajo nivel de actividad física
Incluso menos masa muscular
= "Motor" más pequeño
Necesita incluso menos combustible/energía

Consulte el cuadro de IMC para personas con lesión de la médula espinal en la página 8.

La situación de David ha cambiado. De haber tenido un consumo de energía normal o alto, ahora consume mucho menos energía.

Índice de Masa Corporal (IMC)

El IMC es una forma de evaluar el peso en relación con la estatura desde el punto de vista de la salud. El IMC es una medida aproximada y puede ser engañoso ya que no dice nada sobre la relación entre el tejido graso y el músculo. Un individuo bien entrenado puede tener un IMC alto sin tener demasiada grasa corporal y viceversa.

La lesión de la médula espinal a menudo lleva a un cambio en la composición corporal con una disminución en la masa corporal magra. Se han elaborado cuadros de clasificación de IMC adaptados para tener en cuenta la disminución de la masa corporal magra.

Clasificaciones de IMC adaptadas

Las columnas II y III son clasificaciones de peso ajustadas para personas con lesión de la médula espinal. Las personas con lesiones incompletas pueden tener mayor masa muscular y por lo tanto límites de peso más altos que los que se muestran en las Columnas II y III

Clasificaciones de peso para la población general, Organización Mundial de la Salud, OMS	**Columna I** de acuerdo a la OMS	**Columna II** 7,5% menos que la columna I para paraplejia	**Columna III** 12,5% menos que la columna I para tetraplejia
Bajo peso	< 18,5	< 17,1	< 16,2
Peso normal	*18,5 – 24,9*	*17,1 – 23,*	*16,2 – 21,8*
Sobre peso	25,0 – 29,9	23,1 – 27,7	21,9 – 26,2
Obesidad Clase I	30,0 – 34,9	27,8 – 32,3	26,3 – 30,5
Obesidad Clase II	35,0 – 39,9	32,4 – 36,9	30,6 – 34,9
Obesidad Clase III	≥ 40,0 –	≥ 37,0 –	≥ 35,0 –

Los cuadros anteriores no ilustran las cifras absolutas.
Sin embargo, dentro del grupo de expertos NutriNord_SCI, existe consenso en que los cuadros ajustados son adecuados para la evaluación del peso en personas con lesión de médula espinal.

Aclaración: El *peso normal* es para alguien de 174 cm de altura (por ejemplo, David):

Para la población general:	56 kg–76 kg
Para paraplejia:	52 kg–70 kg
Para tetraplejia:	49 kg–66 kg

Los factores personales siempre deben ser considerados cuando se evalúa el peso. De hecho, usted decidirá si está o no contento con su peso..

Cómo calcular su IMC

Determine su peso en kilos. Luego multiplique su altura en metros por su altura en metros. Divida su peso por este número.

Ejemplo: 68 kg / (1,74 m x 1,74 m) = IMC de 22,5

¡Consejo! Hay muchos cálculos del IMC en Internet. Es tan simple como buscar una **calculadora de IMC**. De lo contrario, es fácil hacer un seguimiento de la medida de su cintura (página 18).

¿Cuántas calorías gasto?

Muchos factores afectan su gasto calórico, es decir, cuánta energía (calorías) quema. La edad, el género, el peso, la composición corporal, el estado físico y la genética juegan un papel importante.

Es difícil generalizar sobre el gasto calórico cuando las diferencias individuales, particularmente en la composición corporal (masa corporal magra), son tan grandes. Los cuerpos con una gran cantidad de masa muscular tienen una mayor necesidad de energía incluso cuando el cuerpo está descansando que un cuerpo con menos masa muscular.

El cuadro siguiente muestra aproximadamente las ***diferencias*** en el gasto calórico antes y después de una lesión de la médula espinal. Estas son solo estimaciones.

Necesidades de energía / gasto calórico

Ejemplo: Aquí tenemos a David nuevamente, nuestro hombre de 39 años, de 174 cm de estatura

David antes de su lesión de la médula espinal Físicamente activo, peso 68 kg, gasto energético diario aproximado **2.500 kcal** calorías/día			
David después de su lesión en la médula espinal:			
Nivel funcional	*Consumo de energía/calorías por kg de peso corporal (del peso normal estimado)*	*Peso normal aproximado según los cuadros de IMC*	*Gasto de energía diario estimado*
Puede usar piernas	30 kcal/kg peso corporal	68 kg – Cuadro I	2.040 kcal/día
Paraplejia	28 kcal/kg peso corporal	62 kg – Cuadro II	1.736 kcal/día
Tetraplejia	23 kcal/kg peso corporal	58 kg – Cuadro III	1.334 kcal/día
Estas cifras corresponden a personas que por lo demás están sanas. Nota: El peso corporal de las personas con paraplejia y tetraplejia debe basarse en el “peso normal/peso ideal” estimado (ver tabla de IMC en la página 8), según Frost 1998 y Lynn Powell, Frost 2010.			

Si David pesa 80 kilos, 90 kilos o más, y tiene mucho peso adicional de tejido graso, el gasto calórico debe, en principio, calcularse de acuerdo con las columnas II y III del cuadro de IMC (página 8) para el peso normal de la paraplejia y la tetraplejia.

¡Consejo! Muestre esta guía a su nutricionista cuando discuta su dieta. Entonces no habrá riesgo de que reciba consejos sobre los requerimientos de energía que se aplican a aquellos que pueden caminar y que no viven con parálisis.

Actividad física y gasto calórico

La actividad física nos hace más fuertes y móviles, y aumenta nuestra resistencia y bienestar. Hay menos sobrecarga en nuestras articulaciones y corazón, tenemos un mejor control del azúcar en sangre, de los lípidos en sangre y de la presión arterial, y dormimos mejor.

Desde el punto de vista de la salud, es *importante reducir el tiempo que pasamos de forma totalmente sedentaria*, ya que cualquier forma de actividad física aumenta el metabolismo y mejora nuestra salud. Las investigaciones han demostrado que incluso las actividades cotidianas como desplazarse por la casa a un ritmo de caminar, los traslados o hacerse la higiene personal, aumentan nuestro metabolismo en comparación eon conducir una silla de ruedas eléctrica o sentarse quieto. Las tareas domésticas como hacer la cama, poner la mesa o pasar la aspiradora, aumentan el metabolismo casi tanto como los entrenamientos más cortos en el gimnasio.

Anteriormente, existía una dependencia excesiva de la necesidad de aumentar la actividad física y el ejercicio para adelgazar. El aumento de la actividad física ayudará a bajar de peso, pero no es necesario.

Para alguien con parálisis de los músculos más grandes del cuerpo – los músculos de los muslos y las nalgas – es bastante difícil reducir la grasa corporal sólo mediante el aumento de la actividad física. La manera más eficaz de adelgazar, y esto se aplica a todas las personas, es reducir la ingesta de energía. En otras palabras, comer menos.

Una comparación

Una persona que camina enérgicamente durante 30 minutos aumenta la cantidad de energía que quema en aproximadamente 150 kcal. Un usuario de silla de ruedas necesita de 50 a 60 minutos de 1 autopropulsión al aire libre para quemar la misma cantidad.

150 kcal equivale a la energía en 25 gramos de chocolate con 70% de cacao, 50 gramos de papas fritas, 1 ½ vaso de vino tinto, o dos trozos de pan crujiente con una cubierta de sandwich.

Actividad física y ejercicio

- facilita mantener el peso
- da algo de "espacio" para comer un poco más sin aumentar de peso
- mejora el control del apetito
- da fuerza e independencia
- Afecta a la sensación de bienestar y motivación, lo que conduce a *un mejar cumplimiento de las recomendaciones alimentarias y a una menar ingesta de energi a, lo que conduce a la reducción de peso*

¿Cómo puedo bajar de peso?

Usted debe ingerir menos calorías de las que quema para perder grasa. Pero a la mayoría de la gente no le gusta contabilizar las calorías. Tampoco es necesario. Al pesarse o medir su cintura, usted sabrá si sus esfuerzos de bajar de peso están dando resultado.

Estos son algunos consejos de mujeres y hombres con lesiones de la médula espinal que lograron sus metas de reducción de peso, la mayoría de ellos bajaron de 6 a 12 kilos, sin contar las calorías ingeridas.

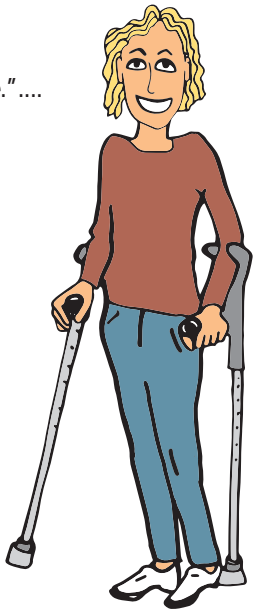
Nuestros mejores consejos

1 Porciones más pequeñas de comida

"Coma una sola porción, y sirva todo en el plato."…"Use un plato más pequeño."… "Coma despacio y mastique bien su comida". Entonces comerá menos."… "He disminuido todos los carbohidratos de acción rápida: pasta, arroz, papas y pan blanco. En lugar de eso, como más verduras."…. "En los restaurantes, pido que me empaqueten el resto de la comida para llevar a casa. Ya nadie lo encuentra extraño."…. "Dejo de comer cuando me siento moderadamente satisfecho. Solía comer en exceso porque comía demasiado rápido."…. "Trato de concentrarme en la comida cuando como, ya no como más frente al televisor".

2 No coma entre comidas

"Tres comidas al día y nada entre las comidas cuando no tengo hambre."…. "No más sándwiches en la noche. Me acuesto más temprano"…. "Un pequeño tazón con papas fritas para mí el viernes por la noche. La familia comparte el resto de la bolsa grande".



3 Alimentos que lo hacen sentir satisfecho y ayudan a controlar las ansias de consumir azúcar

"He eliminado por completo el azúcar, los pasteles, el pan blanco, los dulces, los jugos, las gaseosas (refrescos) y la mayoría de la comida rápida de mi dieta. Dan mucha energía, pero no satisfacen. Muy pronto se tiene hambre de nuevo y se termina comiendo todavía más después"…. "Trato de comer comida que satisfaga: carne, pescado, huevos, verduras y pan con alto contenido de fibra…". "Me como dos huevos al desayuno. Los huevos satisfacen y tienen un bajo contenido calórico".

¡Consejo! Explique a quienes le ofrecen dulces que las personas con lesiones de la médula espinal tienen un metabolismo mucho más lento y no pueden comer tanto sin subir de peso. Así no tendrá que sentirse culpable por decir que no gracias o por pedir una porción más pequeña.

4 Manténgase motivado

"Llevo un registro de comidas durante unos días para poder ver lo que estoy comiendo"... "El entrenamiento es importante para mí. Fortalece mi sentido de identidad, y mantiene mi estilo de vida en el buen camino"... "Me peso al menos una vez al mes para ver si estoy manteniendo mi peso o si estoy subiendo de peso..." "Me reúno con otras mujeres con lesiones de la médula espinal con regularidad. Nos apoyamos mutuamente. Nos divertimos, sin café y sin torta (pastel)"... "Utilizo la visión positiva como una diversión: me imagino una sensación de bienestar, que soy liviano, y que realizo mis traslados por mi mismo."

5 Planifique a largo plazo y evite las dietas yoyo

"Para mí, bajar de peso no se trataba sólo de comer menos. Necesitaba cambios de estilo de vida y de actitud más profundos."... "Trato de mantenerme activo haciendo cosas diferentes. Tengo ansias de azúcar cuando estoy sentado aburrido en la comodidad de mi sala de estar." ... "Bajar de peso requiere organización, planificación y preparación. Por ejemplo, siempre tengo buena comida en casa."..... "Preparamos comida adecuada los días que tengo ayudantes que cocinan bien, y luego la congelamos en porciones individuales."

Comentario: Para reducir el riesgo de perder masa muscular, se recomienda a las personas con lesiones de la médula espinal adelgazar lentamente (aproximadamente 1 kg al mes).

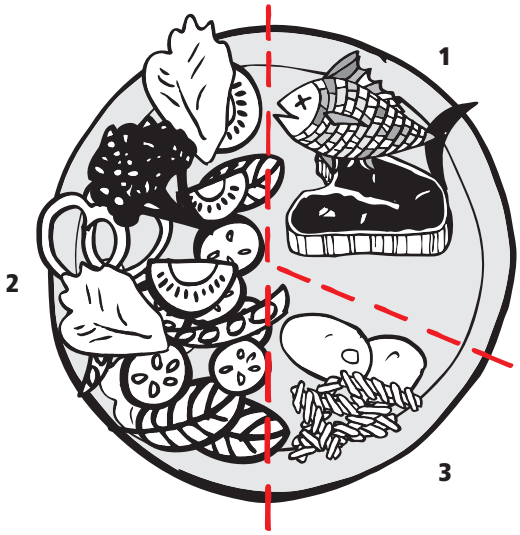
"Peco una vez a la semana. Me doy el gusto de comer algo que realmente quiero comer. Es mi manera de enfrentar el hecho de comer pequeñas cantidades de alimentos saludables todos los demás días".

Eva, 42 años, vive con una lesión de la médula espinal desde hace 8 años

Método del plato para personas con bajo gasto de energía

El método del plato para personas con bajo gasto energético es una manera fácil de recordar cuánto pueden comer las personas con lesiones de la médula espinal u otros impedimentos físicos de los diferentes grupos de alimentos para mantener su peso o bajar de peso.

Primero, elija un plato más pequeño. Luego, imagine que su plato consta de tres partes: una grande, que ocupa la mitad del plato, y dos más pequeñas, casi iguales.



1. **La parte de las proteínas** – carne, pescado, aves, huevos o productos lácteos bajos en grasa como el requesón. La cantidad debe ser ligeramente mayor que el tamaño de la palma de la mano. Si elige legumbres energéticamente eficientes como fuente de proteínas, puede, por supuesto, comer más.
2. **La parte de los vegetales debe llenar la mitad del plato.** La parte vegetal debe llenar la mitad del plato. Llénela con verduras calientes y frías, preferiblemente las que crecen sobre la tierra, como tomates, espinacas, brócoli, arvejas y lechuga. Estas verduras le dan mayor volumen sin calorías innecesarias.
3. **La parte de los carbohidratos** – pasta, arroz, granos, papas o pan– es la parte más pequeña. Las opciones ricas en fibra satisfacen más, estabilizan los niveles de azúcar en sangre y disminuyen las ansias de consumir azúcar.

La grasa, que es el tercer nutriente más importante junto con las proteínas y los carbohidratos, suele estar presente de forma natural en las distintas partes del plato o se puede añadir en cualquier parte.

Nota: Una dieta alta en carbohidratos aumenta los niveles de insulina, la hormona constructora de grasa, lo cual no es bueno desde el punto de vista de la baja de peso. Es especialmente importante reducir los "hidratos de carbono rápidos", es decir, el azúcar y la harina blanca. Los alimentos ricos en proteínas y grasas (en cantidades limitadas) dan una mayor sensación de saciedad. Esto es favorable para la reducción de peso.

> "Me guío por el método del plato. Así no tengo que pensar tan seguido, y sé que lo estoy haciendo bien".
>
> Mónica, 35 años, con lesión congénita de la médula espinal

La cantidad que puede comer es individual. La imagen le dará una idea aproximada de la proporción y el tamaño de la porción. Si no está luchando con el exceso de peso, puede aumentar las partes de proteínas y carbohidratos.

Lleve un registro de las calorías

Si usted todavía quiere llevar un registro de las calorías, hay muchas maneras de hacerlo. El Servicio Nacional de Salud Británico ofrece un sistema de control de calorías en línea (http://www.nhs.uk/ Livewell / weight-loss-guide), puede descargar aplicaciones a su teléfono o simplemente leer las etiquetas.

> "Yo contaba las calorías y trataba de mantener mi ingesta entre 900 y 1300 calorías al día".
>
> Lennart, de 60 años de edad, vive con una lesión de la médula espinal desde hace 44 años. Bajó 39 kilos y alcanzó su peso objetivo después de tres años.

Si usted come normalmente tres veces al día y tal vez un pequeño refrigerio, no necesita combustible adicional después de hacer ejercicio. Esto es sólo un mito contraproducente y obstinado si está tratando de adelgazar. Si está entrenando a un nivel de élite, se aplicarán otras recomendaciones.

¡Consejo! No es principalmente la grasa la que le hace engordar si no excede "la cantidad permitida". ¡El azúcar y los carbohidratos procesados son los responsables!

Opciones de alimentos saludables

¿Qué tan saludable es su dieta? Haga la prueba y luego calcule su puntaje.

¿Con qué frecuencia come verduras y/o tubérculos (frescos, congelados o cocidos)?			
Dos veces al día o más a menudo ☐ 3 puntos	Diariamente ☐ 2 puntos	Unas pocas veces a la semana ☐ 1 punto	Una vez a la semana o menos ☐ 0 punto
¿Con qué frecuencia come frutas y/o frutos del bosque (berries) (frescas, congeladas o cocidas)?			
Dos veces al día o más a menudo ☐ 3 puntos	Diariamente ☐ 2 puntos	Unas pocas veces a la semana ☐ 1 punto	Una vez a la semana o menos ☐ 0 punto
¿Con qué frecuencia come pescado o marisco como plato principal, en ensaladas en un sándwich?			
Tres veces a la semana o más a menudo ☐ 3 puntos	Dos veces a la semana ☐ 2 puntos	Una vez a la semana ☐ 1 punto	Unas pocas veces al mes o menos ☐ 0 point
¿Con qué frecuencia consume dulces, papas fritas o bebidas dulces como refrescos o jugos?			
Dos veces al día o más a menudo ☐ 0 punto	Diariamente ☐ 1 punto	Unas pocas veces a la semana ☐ 2 puntos	Unas pocas veces al mes o menos ☐ 3 puntos

Fuente: Índice dietético preparado por el Consejo Nacional de Salud y Bienestar de Suecia según las recomendaciones alimentarias de los países nórdicos.

9–12 puntos – ¡Felicitaciones! Usted tiene hábitos alimentarios saludables y en general sigue las recomendaciones alimentarias (aproximadamente el 10% de la población)

5–8 puntos – La mayoría de la gente cae en esta categoría (aproximadamente el 70% de la población). ¡Hay muchas oportunidades para mejorar!

0–4 puntos – Hábitos alimentarios muy poco saludables (aproximadamente el 20% de la población).

Pregunta adicional: ¿Con qué frecuencia desayuna?			
☐ Diariamente	☐ Casi todos los días	☐ Unas pocas veces a la semana	☐ Una vez a la semana o menos

Coma regularmente, tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena y quizás un pequeño refrigerio entre comidas. Cuando su nivel de azúcar en la sangre y su estado de ánimo están en equilibrio, es más fácil comer porciones más pequeñas.

Consejos alimentarios

- Consuma una dieta variada que incluya carbohidratos, proteínas y grasas y todas las vitaminas y minerales que ofrecen estas fuentes de nutrientes.
- Coma muchas verduras y 1 o 2 porciones de fruta al día. La vitamina C en las frutas y verduras aumenta la absorción de hierro.
- Elija panes integrales ricos en fibra, cereales, pasta, arroz integral y bulgur de trigo integral.
- Las legumbres, como los frijoles, las lentejas y los guisantes, son todas nutritivas, especialmente para aquellos que no comen carne, pescado o huevos y necesitan obtener sus proteínas en otro lugar.
- Beba agua con las comidas y cuando tenga sed.
- Coma pescado por lo menos dos veces por semana, preferiblemente pescado graso como salmón, jurel y arenque, que contienen proteínas de alta calidad y ácidos grasos Omega 3 esenciales. Aquellos que no comen pescado pueden encontrar ácidos grasos Omega 3 en el aceite de canola, aceite de linaza y nueces.

"Solía comer mucha fruta porque pensaba que era saludable. He reducido a una o dos porciones de fruta al día y he bajado de peso".

Mikael, 29 años, con lesión de la médula espinal desde hace 6 años

Suplementos alimentarios

Si no come mucho – menos de 1500 kcal/día – o le es difícil comer una dieta variada, es posible que necesite suplementos.

- En las latitudes septentrionales (Norte de nuestro planeta), es difícil obtener suficiente vitamina D durante el invierno. La mayor parte de la vitamina D la obtenemos del sol, pero también de los alimentos, principalmente de los pescados. La vitamina D se sintetiza cuando nuestra piel está expuesta al sol y es importante para la salud ósea, entre otras cosas. La necesidad de suplementos es individual, pero para las personas con lesión de la médula espinal, a menudo se recomiendan suplementos adicionales. Para la población en general se recomiendan si no pasa mucho tiempo al aire libre, tiene la piel oscura y/o es completamente vegetariano, pues tiene un mayor riesgo de deficiencia de vitamina D, especialmente en invierno.
- Las tabletas multivitamínicas que contienen hierro, vitamina C y zinc se recomiendan especialmente para cicatrizar heridas.
- Las personas que no comen carne pueden necesitar un suplemento B-12.

Para estar seguro y evitar tomar suplementos innecesarios, pregúntele a su médico o a su nutricionista antes de comenzar a tomarlos. Un examen de sangre indicará si tiene alguna deficiencia.

Pésese, mídase y tome el control

Controle su tendencia de peso en el largo plazo. Pésese regularmente, preferiblemente cada mes, y durante el primer año después de la lesión de la médula espinal, quizás incluso con más frecuencia. Anote cuánto pesa. Verá cuál es la tendencia y podrá hacer algo al respecto. Anote también cuánto pesa su silla de ruedas y deduzca ese peso del total si se pesa en una balanza para silla de ruedas.

¿Cuánto pesa?

____ Kilos Fecha _____ No sé ☐

¿Está satisfecho con su peso?

Sí ☐ No ☐ No sé ☐

Si la respuesta es no, ¿cuál es una meta, realista de peso? ____ Kilos

Otra manera simple de controlar su peso es medir su cintura. La grasa abdominal es grasa no saludable. Si es posible, mida su cintura mientras está de pie; de lo contrario, mídala cuando esté acostado. Mida en el centro, aproximadamente al nivel de su ombligo. Si su estómago es grande, mida la parte más gruesa. Lo más importante es que mida de la misma manera cada vez para que pueda comparar y controlar el progreso.

Mujer: Una cintura de más de 88 cm se define como obesidad abdominal.
Hombre: Una cintura de más de 102 cm se define como obesidad abdominal.

Mantenga su peso y siéntase feliz

Si su peso es estable, tiene un balance de energía. Esto es positivo aunque piense que pesa demasiado. El gran desafío para quienes consumen poca energía es no subir de peso continuamente. Si mantiene su peso estable, puede sentirse orgulloso y feliz. Además de tomar el control, usted ha reducido su riesgo de padecer diabetes.

Aumento de peso y medicamentos

Los medicamentos que pueden causar aumento de peso incluyen algunos antidepresivos y algunas preparaciones para aliviar el dolor. Otros son la insulina y la cortisona. Pregúntele a su médico si existen alternativas sin este efecto secundario. Si usted está tomando Baclofen para la espasticidad, su índice metabólico bajará ligeramente. Reduzca su consumo de calorías para prevenir el aumento de peso.

Alimentación y estreñimiento

La mayoría de las personas experimentan cambios en la función intestinal después de una lesión de la médula espinal o si tienen una enfermedad del sistema nervioso. Esto se denomina disfunción intestinal neurogénica, en la que las señales nerviosas del cerebro no pueden llegar a los músculos de la parte inferior del colon. Ello puede afectar la capacidad de sentir la distensión intestinal, movilizar las deposiciones a través del intestino y controlar la evacuación.

El problema más común es el estreñimiento, pero también puede haber exceso de gases, diarrea e hinchazón abdominal. El estreñimiento ocurre cuando las deposiciones se tornan más secas y duras y su tránsito demora mucho más tiempo. Esto causa dolor en el estómago y la parte inferior del abdomen se siente dura e hinchada.

Hemos reunido algunos consejos para aquellos que sufren de este tipo de problemas, especialmente estreñimiento. Las medidas más importantes que puede tomar son beber mucha agua y comer alimentos con suficiente fibra.

"¿Por qué nadie me dijo nada? Tuve problemas de estreñimiento durante diez años. Pero ahora como dos kiwis al día (con la cáscara en realidad) y el estreñimiento ya no es un problema."

Janne, 56 años, con lesión de la médula espinal desde hace 15 años

¡Consejo! Aumente el consumo de fibra lentamente. Al principio puede que tenga más gases, pero dele tiempo a su cuerpo para que se acostumbre. Pelar la fruta reducirá la cantidad de gas que se acumula, y las verduras cocidas, incluidas las verduras de raíz, son "más agradables" para el estómago que las crudas.

Tenga en cuenta que ¡tampoco es bueno ingerir demasiada fibra! Puede causar malestar estomacal y, en el caso de una persona con lesión de la médula espinal, puede producir el efecto contrario. ¡Todo con moderación!

¡Lo que puede hacer!

Los siguientes consejos y sugerencias deben ser considerados como un complemento a los medicamentos que regulan el tránsito intestinal que usted probablemente ya está tomando.

1 Se recomienda beber 1,5–2 litros de líquidos al día

Beber líquido – preferentemente agua u otro tipo de bebida sin azúcar – es importante, pero beber más de lo recomendado anteriormente no produce ningún beneficio.

2 Más fibra

La fibra soluble es fermentada por bacterias intestinales. Además, la fibra soluble estimula la flora intestinal y mejora la función intestinal. Ejemplos de alimentos que contienen fibra soluble son:

- Avena y cebada integral (por ejemplo, papilla de avena)
- Lentejas y porotos
- Linaza (Semillas de Lino) (entera, máximo dos cucharadas al día)
- Ciruelas, peras, kiwis, manzanas, frutos del bosque (berries), duraznos, damascos y bananas (plátanos) maduras
- Brócoli y tubérculos (al wok o al vapor)
- Ciruelas secas (e.g. agregada a la papilla o porridge), jugo de ciruelas secas
- Frutass ecas (remojadas); no más de un puñado o 20–30 gramos debido a su alto contenido de azúcar

La fibra no se procesa en el intestino y aumenta el volumen, retiene agua, ablanda las deposiciones y puede facilitar el tránsito intestinal. Ejemplos de alimentos que contienen fibra insoluble:

- Alimentos y productos integrales
- Quinua, avena, trigo sarraceno, salvado de trigo y salvado de avena
- Papas, batata (camote) y maíz

3 Reduzca la ingesta de carbohidratos simples (almidones y azúcares)

- Pasta (Consejo: Enjuague la pasta en agua fría después de hervirla. Esto hace que el almidón sea resistente a la digestión y hace que actúe como una fibra. Agregue la salsa caliente para una comida caliente.
- Arroz
- Pan blanco (Consejo: Agregue al menos un 50% de harina integral a sus masas.)
- Galletitas, torta (pastel) y chocolate
- Otros dulces y bebidas azucaradas

¡Consejo! Revise su lista de medicamentos con su médico y evalúe los posibles efectos sobre la digestión y la absorción de nutrientes. Algunos opiáceos y otros analgésicos, antidepresivos, diuréticos y relajantes musculares pueden contribuir al estreñimiento.

4 Mejore la salud intestinal

El intestino humano es el hábitat de miles de millones de bacterias, la mayoría de ellas se encuentran en el intestino grueso. La flora intestinal es importante para la salud general y ayuda a la función intestinal. La fibra alimentaria sirve como "alimento" para la microbiota intestinal sana y se denomina "probióticos". Por eso es importante una dieta con una cantidad considerable de fibra.
Los probióticos son alimentos que contienen bacterias que son buenas para la digestión y para construir una flora intestinal saludable. Ejemplos de probióticos son el ajo, la cebolla, el yogur sin azúcar, las verduras fermentadas y los productos lácteos probióticos.

5 Planificación de comidas

La planificación de las comidas y las rutinas son importantes para promover las opciones alimentarias saludables y el comportamiento predecible del intestino. Se recomienda comer por lo menos tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena) con la adición de refrigerios más pequeños entre ellas si es necesario.

6 Esté consciente mientras come

Disfrute de sus comidas y sus alimentos en un ambiente relajado. Procesar bien los alimentos a través de una masticación adecuada prepara el intestino y mejora la digestión.

7 ¡Muévase!

La actividad física mejora la función intestinal y es beneficiosa para la salud general.

Porridge de fibra y fruta de Pajala
– ¡lo mejor para aliviar el estreñimiento!

Receta para cuatro porciones; dura varios días en el refrigerador.

Linaza (entera)	50 g
Pasas	50 g
Ciruelas secas	50 g
Damascos secos	50 g
Sal	½ cdta
Agua	700 cc
Salvado de avena	100 g
Copos de avena	200 g

Preparación:
- Pique las ciruelas secas y damascos secos en trozos pequeños.
- Mezcle con la linaza, pasas y agua en una cacerola.
- Deje que la mezcla se remoje, preferentemente toda la noche.
- Agregue la avena, el salvado de avena y la sal. Hierva, a temperatura media, por 3 a 5 minutos, revolviendo continuamente.
- Si está demasiado espeso, añada agua. Servir con leche.

La receta probablemente se originó en un hospital de Pajala (una pequeña ciudad situada en el norte de Suecia), pero se puede encontrar más o menos en todas partes de Suecia, a veces bajo otros nombres.

Alimentación y ulceras por presión

Una lesión o enfermedad neurológica que provoque pérdida de sensibilidad, atrofia del tejido muscular, descalcificación ósea y movilidad reducida, aumenta el riesgo de que se produzcan úlceras por presión. Los buenos hábitos alimentarios, que incluyen una variedad de alimentos nutritivos, ayudan a prevenir las úlceras por presión y a mejorar la capacidad de curación del cuerpo en caso de que se produzcan.

El sobrepeso aumenta la presión sobre las áreas que soportan el peso, como los huesos del asiento y el coxis, lo que aumenta el riesgo de úlceras por presión, pero el hecho de estar por debajo de su peso también representa un riesgo.

Alimentos para mantener la buena salud y la integridad de la piel

– Siga los consejos sobre alimentación sana y suplementos dietéticos de las páginas 16 y 17.
– La proteína es un nutriente esencial para el crecimiento y la reparación de tejido nuevo. Las buenas fuentes de proteína son el pescado, los productos lácteos (bajos en grasa), la carne, los huevos, los porotos y las lentejas, las nueces y las semillas.
– Beba de 1,5 a 2 litros de agua u otros líquidos al día para mantener una buena circulación y mantener su piel hidratada.

Alimentos que promueven la cicatrización de heridas

– Siga los consejos sobre alimentación sana y suplementos alimentarios de las páginas 16 y 17.
– Las proteínas son especialmente importantes; sin embargo, el hierro, la vitamina C y el zinc también son importantes para promover la cicatrización de las heridas.
– No se recomienda seguir dietas especiales para bajar de peso mientras su herida está cicatrizando.
– Por lo general, se recomienda mantener un peso estable, a menos que haya bajado mucho de peso debido a la desnutrición/enfermedad y necesite subir de peso.
– Las bebidas nutricionales suplementarias pueden ser necesarias para optimizar su ingesta de alimentos. Consulte a una nutricionista si tiene necesidades alimentarias especiales o un estado nutricional deficiente.

¡Consejo! Pésese (o mida su cintura) cuando añada suplementos alimenticios a su dieta y continúe haciéndolo regularmente.
Si usted nota un aumento de peso no deseado, debe ajustar su ingesta de energía para que la ingesta combinada de bebidas nutricionales y su comida normal no sea demasiado alta.

Un paso a la vez

Para lograr cambios en el estilo de vida de largo plazo, es necesario ser realista. Requiere planificación, tiempo, objetivos claros y a menudo un cambio de actitud.

¿Es su meta empezar a desayunar? ¿O acostarse más temprano para evitar los refrigerios a la hora de acostarse? ¿Desea comer alimentos más sanos y más vegetales, eliminar los refrescos o reducir su consumo de alcohol?

Comience con un cambio a la vez, y dele a cada cambio un poco de tiempo. Haga su plan y cúmplalo durante unas semanas. Su cuerpo necesita tiempo para adaptarse a los nuevos alimentos con mayor contenido nutricional y de fibra. Después de un tiempo, puede agregar un nuevo cambio.

Los beneficios se obtienen en forma de un mayor bienestar. Se sentirá más alerta, experimentará menos deseos de dulces y dormirá mejor. Además, su cuerpo estará en mejores condiciones para combatir las infecciones. La mayoría también experimenta una mejor función intestinal y menos estreñimiento, distensión y diarrea.

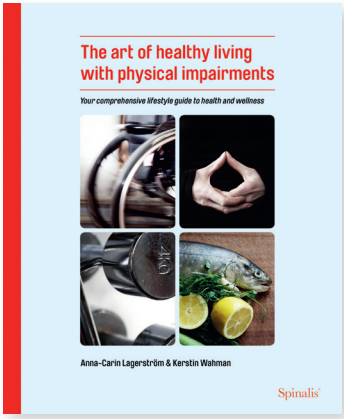
"Subí casi 20 kilos en cuatro años. Ahora, he eliminado completamente los dulces, las papas fritas y los refrescos de mi dieta. Bebo agua con las comidas, he dejado de comer un sándwich a la hora de acostarme y estoy empezando a bajar de peso y a sentirme mejor. Ya no sufro de estreñimiento. Estoy muy regular".

Liam, 35 años, vive con una lesión de médula espina desde hace 4 años

Nota: Si usted está por debajo de su peso o en el límite, necesita hacer algo al respecto. ¿Se debe a la falta de apetito, a la medicación, a la dificultad para ir de compras o cocinar, o a otra razón? Haga un análisis y busque la ayuda de una nutricionista u otra persona con conocimientos de nutrición.

Lectura e información adicional

“El arte de vivir saludablemente con impedimentos físicos”
Un libro lleno de consejos teóricos y prácticos sobre alimentación y peso, ejercicio y entrenamiento, motivación y cambios en el estilo de vida. Este libro, que ha sido escrito especialmente para personas con lesiones de la médula espinal, fue publicado por la Fundación Spinalis en 2014. La versión original en sueco se publicó en 2012.



PDF gratuito para bajar en:
www.spinalis.se

Libro con tapa dura para comprar:
www.spinalis.se
www.amazon.com
www.bokus.com
www.adlibris.com

Libro electrónico (a un costo muy bajo):
www.bokus.com
www.adlibris.com

spinalis.se
Spinalis es una organización sin fines de lucro cuya misión principal es promover la investigación y el desarrollo de tratamientos en el campo de las lesiones de la médula espinal.

ryggmärgsskada.se
El sitio web sueco “www.ryggmargsskada.se” ha sido creado por la Fundación Spinalis. Proporciona información médica y práctica para las personas con lesiones de la médula espinal para promover una vida sana y activa y prevenir complicaciones secundarias.

“Alimento, peso y salud para personas con lesión de la médula espinal”

Este folleto ha sido producido por la Fundación Spinalis con financiación del proyecto Ryggmärgsskada.se del Fondo de Sucesión Sueco. La versión original sueca titulada “Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada” ha sido traducido al inglés. Ambas versiones se pueden descargar gratuitamente en www.spinalis.se y www.ryggmärgsskada.se.

NutriNord_SCI™

Este folleto fue elaborado en colaboración con los miembros fundadores de NutriNord_SCI™, una iniciativa nórdica de educación del paciente sobre nutrición para personas con lesión de la médula espinal. NutriNord_SCI™ es un grupo de interés especial dentro de NoSCoS – la Sociedad de la Médula Espinal Nórdica – una asociación de profesionales de los países nórdicos con especial interés en la rehabilitación de lesiones y enfermedades de la médula espinal (www.nutrinord@noscos.org).

Gracias a:

Marcos Daniel Maldonado Díaz, Kinesiólogo, Santiago, Chile
por financiar la traducción
Contact: marcosmaldonado.k@gmail.com

Lic. Guillermo Gómez, Kinesiólogo, Buenos Aires, Argentina
por el procesamiento y distribución de esta guía.
Contact: kinesiologomez@yahoo.com.ar

© 2020 NutriNord_SCI™, Spinalis Foundation, Anna-Carin Lagerström

Ilustraciones: Peter Ehrlin
Traducción al español: María Teresa Cortés Donoso
Autor y redactor jefe: Anna-Carin Lagerström
Información: anna-carin@spinalis.se

Spinalis®

Spinalis®

Alimentos, peso y salud para las personas con lesión de la médula espinal
es parte de la cooperación de NutriNord_SCI™