

Gastroparesia

La gastroparesia se presenta cuando se dañan los nervios del estómago. En consecuencia, los músculos no pueden funcionar correctamente para trasladar los alimentos a través del tracto digestivo. Esto hace que el estómago se vacíe más lentamente. Usted puede presentar los siguientes síntomas:

Si tiene alguna otra pregunta, hágala a su médico o enfermero.

- Náuseas
- Vómitos
- Dolor abdominal
- Sensación de estar lleno o hinchado poco tiempo después de comer

Si padece diabetes, es posible que también presente los siguientes síntomas:

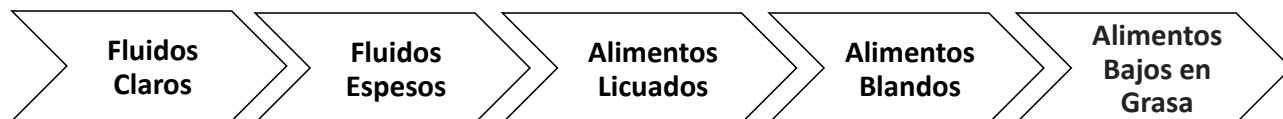
- Grandes cambios en la glucemia
- Una inesperada disminución de la glucemia después de las comidas

Los síntomas pueden variar de una semana a otra o incluso día a día. Esta guía lo ayudará a cambiar su dieta para controlar los síntomas.

Administración de los síntomas

La manera en que se vacía el estómago puede cambiar de una persona a otra. Por lo tanto, generalmente se necesita el método de “prueba y error” para descubrir qué cambios en su dieta son los adecuados para usted. El objetivo es disminuir las posibilidades de recaídas y controlar su dieta cuando se presentan los síntomas.

A continuación, encontrará una lista de niveles de dieta que puede ayudarlo a controlar los síntomas. Es posible que deba adaptar su dieta los síntomas que presente. Durante un brote, comience con una dieta de líquidos transparentes. A medida que mejoren sus síntomas, podrá avanzar hacia el próximo tipo de dieta.



Consejos útiles

- **Dieta líquida.** Con la gastroparesis, las calorías líquidas suelen tolerarse mejor que las sólidas.
- **Evite las comidas abundantes.** Las comidas abundantes pueden ocasionar el vaciamiento más lento del estómago y molestias. Coma entre cuatro y seis veces al día.
- **Reduzca los alimentos sólidos con un alto contenido de grasa que demoran el vaciamiento del estómago.** Las grasas aún son importantes para ayudar a su cuerpo a utilizar o absorber calorías y vitaminas. Intente ingerir alimentos líquidos que contengan grasa, como las malteadas, la leche entera y los suplementos nutritivos para descubrir qué funciona mejor para usted.
- **Ingiera alimentos nutritivos.** Es posible que experimente una sensación de saciedad o que satisfaga el apetito al inicio de las comidas. Elija alimentos blandos o papillas para incorporar las calorías, las vitaminas y los minerales que necesita. Trate de abstenerse de llenarse de “calorías vacías” con escaso valor nutricional.
- **Mastique bien los alimentos.** Es posible que tolere mejor algunas carnes si están molidas o picadas. Elija comidas simples, blandas y fáciles de masticar.
- **Evite los alimentos con un alto contenido de fibra.** Los alimentos con alto contenido de fibra pueden permanecer en su estómago durante más tiempo. Esto puede hacer que se sienta lleno o que sienta que algo está “trabado” en su estómago. Elija alimentos con menor contenido de fibra, como las verduras cocidas, el pan blanco, las frutas sin piel, la avena instantánea, etc.

Siéntese cuando coma y permanezca en esa posición durante una hora después de las comidas. Esto puede ayudar a aliviar las molestias. Cuando los síntomas son fuertes, deje descansar su estómago. Hasta que los síntomas desaparezcan, debe considerar otras opciones como por ejemplo las siguientes:

- Líquidos o reemplazos de comidas (ejemplos, Ensure™, Glucerna™) en vez de sólidos.
- Alimentos mezclados o diluidos con caldo u otros líquidos.
- Alimentos licuados o hechos papilla.

Manténgase hidratado. Los vómitos persistentes pueden hacer que su cuerpo pierda mucho líquido. Cuando los síntomas se agudicen tome jugo, agua o sodas en sorbos para reemplazar el líquido perdido.

Si padece diabetes, controle el nivel de azúcar en sangre. Controle el nivel de azúcar en sangre y llame al médico si le cuesta controlarlo.

Recomendaciones de dieta para la gastroparesia

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe limitar
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Café, té • Bebidas dietéticas sin alcohol • Jugos: límitese a 4 onzas (100 cm³) por día) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna, a menos que hubiera algún problema si ingiere alimentos líquidos con grasa (ejemplos, productos lácteos)
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o al 1% (según su tolerancia) • Suero de mantequilla, leche evaporada • Yogur descremado o bajo en grasas sin sabor o saborizado • Yogur helado bajo en grasas • Queso cottage • Helado bajo en grasas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna, a menos que hubiera algún problema, si ingiere alimentos líquidos con grasa
Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco o panecillos simples • Rosquillas (comunes o de huevo) • Panecillos ingleses • Pan árabe • Tortilla • Panqueques o waffles • Galletas de agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier pan integral o de salvado • Panecillos, arrollados dulces, magdalenas, galletas con grasas agregadas • Tortillas fritas • Pan de maíz • Croissants
Cereales y pastas	<ul style="list-style-type: none"> • Avena instantánea (común), sémola de maíz • Crema de trigo, crema de arroz • Copos de trigo, Cheerios[®] • Rice Krispies[®], Special K[®] • Arroz (común) • Pasta (común) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal de salvado o granola • Pasta integral • Arroz integral
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Todas bien cocidas y enlatadas verduras sin semillas • Mini vegetales escurridos • Jugo de verduras o jugo de tomate • Hongos 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe limitar
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Bananas maduras, melones, puré de manzana • Frutas enlatadas (almíbar dietético) • Mini frutas escurridas • Jugos 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás
Carnes y carne sustitutos	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes bajas en grasa – pescado, aves sin piel, lomo de cerdo, solomillo de ternera o de lomo • Embutidos sin grasas • Carne molida magra • Tofu • Mini carnes escurridas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las carnes fritas y empanizadas y los mariscos • Carnes rojas con alto contenido de grasa • Perros calientes, salchichas, salami • Todos los frijoles y chícharos secos
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo • Consomé • Sopas crema deshidratadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las demás sopas
Grasas	<p>Como se tolere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Margarina • Mayonesa • Queso crema 	<ul style="list-style-type: none"> • Nueces • Coco • Alimentos fritos
Postres y dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Bizcochuelo ángel • Galletas con forma de animales • Natilla o pudín • Gelatina • Helado de agua (sin trozos de frutas) • Pirulí • Obleas de vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las demás tortas, galletas, tartas y masas finas, a menos que se elaboren con ingredientes bajos en grasas • Postres con salvado, semillas, nueces, frutas secas