

Soporte nutricional en el residente con estreñimiento ¿podemos solucionarlo?

ESTREÑIMIENTO

AEG y semFYC: Síntoma que se define como la dificultad o escasa frecuencia de deposiciones, frecuentado con esfuerzo excesivo o sensación de evacuación incompleta.

- Causa más común en residencias
- Prevalencia Mundial 14-16%
- Prevalencia España 14-30%
- Prevalencia mayor en mujeres
- Aumento de la prevalencia a partir de los 60 años
- Prevalencia en residencias de ancianos entre el 44-74%

CAUSAS PATOLÓGICAS

- Problemas digestivos
 - Neoplasias, estenosis intestinales
- Endocrinas
 - Diabetes, hipotiroidismo, hipomagnesemia, insuficiencia renal crónica, neoplasia endocrina múltiple, deshidratación
- Neurológicas
 - Parkinson, Esclerosis múltiple, lesiones medulares, neuropatía autonómica
- Psiquiátricas
 - TCA, depresión, negación de la defecación

CAUSAS FARMACOLÓGICAS

- Del Sistema Nervioso Central
 - Antiepiléptico, antiparkinsonianos, ansiolíticos, antidepresivos
- Del Sistema Digestivo
 - Antiácidos, antieméticos, antidiarreicos, inhibidores de la bomba de protones
- Del Sistema Circulatorio
 - Antihipertensivo, antiarrítmico, diuréticos
- Otros
 - Aanalgésicos, antitusígenos, iones metálicos, citostáticos



Factores de riesgo:

- Edad
- Sexo femenino
- Dieta baja en fibra
- Deshidratación
- Sedentarismo o dificultades de movilidad
- Sobrepeso y Obesidad
- Ansiedad, depresión, estrés

CRITERIOS DE ROMA III DEFINE ECI

1. Presencia de ≥ 2 condiciones en los últimos 3 meses:
 - a. Esfuerzo defecatorio
 - b. Sensación de obstrucción/bloqueo anorrectal
 - c. Sensación de evacuación incompleta
 - d. Heces duras o caprinas
 - e. Maniobras manuales para facilitar la evacuación
 - f. Menos de 3 defecaciones por semana
2. Las evacuaciones líquidas son inusuales sin el uso de laxantes
3. No deben existir criterios para el diagnóstico de síndrome del intestino irritable

CLAVES EN LA ALIMENTACIÓN

- **Rica en fibra dietética**, de forma gradual según la tolerancia y eficacia con el objetivo que el tracto intestinal se adapte. (Evitar flatulencias y distensión abdominal)
- La **proporción de fibra solubles/insoluble** debe ser **1:3**.

CLAVES EN LA ALIMENTACIÓN

FIBRA SOLUBLE	FIBRA INSOLUBLE
Legumbres	Cereales integrales (quinoa, centeno)
Cereales refinados cocinados y enfriados	Piel de frutas y verduras
Verduras y frutas	
Semillas y Nueces	

CLAVES EN LA ALIMENTACIÓN

- Limitar ingesta de grasas saturadas (mantequillas, bollería, carnes procesadas)
- Favorecer el uso de **grasas monoinsaturadas** (aceite de oliva virgen, frutos secos al natural, aguacate)
- Limitar frituras y priorizar **cocciones ligeras** (plancha, horno, hervido, vapor, papillote)
- Aumentar **ingesta de líquidos** (sopas, infusiones)
- Ingesta de **agua** entre 1,5 y 2L diarios.

CLAVES EN LA ALIMENTACIÓN

- Realización de ejercicio físico moderado y diario. Adaptándolo a las características de cada usuario/paciente. Se observan efectos terapéuticos caminando 0.5km/día.
- La AEF recomienda realizar ejercicio específico de abdominales e incluso realizar masajes abdominales o peristálticos

Alimentación adecuada (Semana Tipo)

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Desayuno	200ml bebida vegetal con 30g Cereales integrales 2 Ciruelas	1 lácteo desnatado con bífidos ½ tostada integral con aceite y serrano 1 kiwi	200ml bebida vegetal ½ tostada integral con aceite y tomate 2 Ciruelas	1 lácteo desnatado con bífidos 30g Cereales integrales 1 kiwi	200ml bebida vegetal ½ tostada integral con aceite y pavo 2 ciruelas
Almuerzo	½ tostada integral con aceite y pavo	Barrita de cereales integrales (casera)	Bocata de semillas de aceite y york	250gr Piña natura 1 infusión	Barrita de cereales integrales (casera)
Comida	250gr ensalada variada 200gr lentejas estofadas 20gr pan integral 1 Pera	250gr de Ensalada con brécol 300gr pollo al horno con verduras asadas 20gr pan integral 1 Naranja	200gr Ensalada mixta 180-200 arroz con verduras 20gr pan integral 200g Melón	200gr Ensalada templada de setas 250gr Estofado de sepia 20gr pan integral 150gr Mandarinas	200gr Ensalada aliñada 180g Macarrones Boloñesa 20gr pan integral 1 Plátano
Merienda	1 lácteo desnatado con bífidos 20gr frutos secos(crudos)	200ml bebida vegetal 20gr galletas integrales caseras	1 lácteo desnatado con bífidos 20gr frutos secos(crudos)	200ml bebida vegetal 20g galletas de copos de avena	1 lácteo desnatado con bífidos 20gr frutos secos(crudos)
Cena	250gr Hervido Valenciano 150-180g Merluza al perejil 20gr pan integral 100g fresas	300gr Sopa juliana 150-180gr Salmón a la plancha y tomate tr. 20gr pan integral 2 Ciruelas	200gr de crema de calabacín 250gr lomo plancha y verduras asadas 20gr Pan integral 1 Melocotón	200gr Alcachofas hervidas con jamón 200gr Lenguado a la plancha 20gr Pan integral 1 Pera	250gr Sopa cubierta 200gr Revuelto de espárragos ajetes y gambas 20gr pan integral 1 kiwi

Por definición se conoce como laxante a aquel fármaco que facilita o promueve la deposición fecal, aumentando la frecuencia de las éstas y acelerando la motilidad intestinal (MI).

Existen varios tipos de fármacos

- Con efecto Osmótico
- Con efecto Emoliente
- Formadores o Aumentadores de masa
- Procinéticos o estimuladores de la motilidad

Tipos de fármacos laxantes

- Con efecto Osmótico

Son los que aumentas el % de H₂O, disminuyendo su consistencia y aumentando el volumen de la misma y por lo tanto su peso. (sales de magnesio, Lactulosa....)

- Con efecto Emoliente:

Son los que dan lugar a la emulsión con grasas y ablandamiento posterior del bolo. Usarse sólo a corto plazo (parafina, glicerina...)

Tipos de fármacos laxantes

- Formadores o Aumentadores de masa

Son aquellos que aumentan el peso del bolo, utilizados a largo plazo y no adecuado para el estreñimiento transitorio (Metilcelulosa Citrucel)

- Procinéticos o estimuladores de la motilidad

Alteran la absorción de agua y electrolitos, se utilizan cuando el tratamiento de otros fármacos no funciona. (Bisacodilo, alóe, frángula...)

Tipos de fármacos laxantes

Todos estos fármacos están disponibles sin receta.

Las versiones genéricas son igualmente eficaces y más económicas .

El uso prolongado puede provocar efectos secundarios.

Pese a que son seguros y eficaces utilizándolos de forma adecuada y con regularidad.

Otros tratamientos

Cirugía o colostomía

Sólo considerada cuando todo lo anterior no funciona y en casos de extrema gravedad o severidad en el estreñimiento.

Rehabilitación suelo pélvico

- Biofeedback
- Ejercicios hipopresivos
- Electroestimulación
- Técnica balón rectal
- Reeducación postural general

¿Qué es la diarrea?

Se denomina diarrea cuando se producen más de 3 defecaciones diarias, acompañadas de una disminución de la consistencia y un aumento del volumen de éstas. Si la duración es inferior a 3-4 semanas, se habla de diarrea aguda, y de diarrea crónica si se alarga por encima de las 4 semanas.

La alimentación es clave puesto que la dieta es el tratamiento principal, o el único, para esta patología.

Objetivo del tratamiento

Los objetivos que se persiguen en el tratamiento de la diarrea son evitar o resolver:

Deshidratación,

Desequilibrios electrolíticos,

Malabsorción,

Daño en la flora intestinal,

Hipoglucemia y pérdida de peso;

Restaurar la motilidad intestinal normal; mantener un buen estado nutricional.

Recomendaciones dietéticas

- Beber abundantes líquidos
- Evitar bebidas azucaradas y con cafeína
- Dejarse guiar por el tipo de alimentos
- Evitar extremos de temperaturas en alimentos y bebidas
- Limitar alimentos ricos en grasas
- Limitar alimentos ricos en fibra
- Consumir alimentos probióticos
- Eliminar la leche puede mejorar la evolución

Alimentos aconsejados

Cereales y derivados, tubérculos o todos los cereales , salvo cereales azucarados, integrales y legumbres.

Frutas: consumirlas peladas (Manzana o Plátano).

Hortalizas, todas según tolerancia.

Alimentos proteicos (carnes y embutidos, huevos, pescados y quesos)

Aves sin piel o Carnes rojas magras: filetes, solomillo; Jamón cocido y fiambre de pavo o pollo; o Huevos o Pescados blancos o Quesos poco grasos, tipo de Burgos.

Aceites de semillas (oliva o girasol) con moderación y frutos secos

Productos lácteos (leches vegetales, yogures, postres lácteos)

Consejos para cocina

Usar técnicas culinarias que no añadan mucha grasa al plato: cocido, horno, microondas, plancha, vapor, etc.

Extremar las medidas higiénicas en superficies.

Lavar bien los alimentos y las manos.

Cocinar bien carnes, pescados y huevos.

Usar utensilios diferentes para cada tipo de alimento y plato terminado.

Consejos para cocina

A MEDIA MAÑANA: la toma consistirá en una pieza de fruta madura y blanda y una porción de 25g de Q. Fresco.

Como postres: tomarán fruta fresca madura, en compota o asada (manzana, pera...)

MENÚ	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Infusión. Pan tostado. Zumo de frutas. Q. fresco.	Sopa con fideos y verduras. Ensalada. Tortilla francesa.	Yogur descremado. Zumo. Galletas.	Puré de verduras. Pechuga plancha con guarnición.
MARTES	Infusión Bollería. Zumo.	Hervido de judías y patatas. Pollo asado con guarnición	Yogur descremado. Zumo. Galletas	Crema de guisantes . Merluza plancha con guarnición.
MIERCOLES	Yogur descremado con miel. Zumo . Pan tostado.	Puré de patata. Lenguado con verdura asada.	Infusión. Bollería. Zumo.	Sopa de arroz con pollo. Ensalada. York con Queso.

Curiosidades

Las principales causas de diarrea aguda son las infecciones y los fármacos

Caso de diarrea aguda por infección es fundamental para evitar el contagio el contacto con el/la infecta@.

Es básico un correcto lavado de manos

Se aconseja que no manipular alimentos en, al menos, los 3 días siguientes a haber pasado una diarrea

Suplementación para la prevención

Amplio abanico de posibilidades vademecum fresenius:

Fresubin
Original
Fibre



Fresubin
Energy Fibre
DRINK



Fresubin
HP Energy
Fibre



Fresubin
2 kcal Fibre
DRINK



Suplementación para la prevención

Amplio abanico de posibilidades vademecum fresenius:



Suplementación para la prevención

Amplio abanico de posibilidades vademecum fresenius:



Gracias

