



¿SU PACIENTE PODRÍA ESTAR MAL ALIMENTADO?

Existen muchos factores que pueden poner a un paciente en riesgo de desnutrición. Los recursos financieros limitados, el aislamiento social, la fatiga, la movilidad limitada y/o destreza, pobre dentición, pobre selección de alimentos y bebidas, condiciones médicas concomitantes, cuestiones psicosociales, efectos colaterales de la medicación y suplementos que pueden contribuir. Para realizar una evaluación rápida de su paciente, considere lo siguiente:

- ¿Su paciente tiene suficiente dinero como para comprar comida?
- ¿Su paciente tiene acceso a la comida y a instalaciones para cocinar?
- ¿Su paciente tiene buen apetito?
- ¿Su paciente toma suficiente líquido?
- ¿Su paciente consume suficiente fibra?
- ¿Su paciente consume suficiente calcio?
- ¿Su paciente consume demasiados dulces?
- ¿Su paciente consume demasiado alcohol?
- ¿Su paciente está por debajo de su peso? ¿Está excedido de peso? ¿Está aumentando de peso? ¿Perdiendo peso?
- ¿Su paciente tiene dientes? ¿Necesita asistencia dental?
- ¿Su paciente tiene náuseas, vómitos, diarrea, o constipación?
- ¿Su paciente tiene problemas al deglutir?
- ¿Su paciente tiene dificultades para caminar?
- ¿Su paciente tiene problemas con la destreza manual?
- ¿Su paciente tiene dificultades visuales? ¿Dificultad para leer?
- ¿Su paciente tiene una persona que la/lo cuida que tiene dificultades visuales o de lectura?
- ¿Su paciente tiene una persona que la/lo cuida que no puede leer?
- ¿Su paciente vive solo/a?
- ¿Su paciente tiene un sistema de apoyo adecuado?
- ¿Su paciente depende de otras personas para recibir ayuda con las actividades de la vida diaria, las actividades instrumentales de la vida diaria?
- ¿Su paciente sufre de fatiga, dolor, depresión, limitación cognitiva?
- ¿Su paciente tiene problemas familiares o algún otro problema psicosocial?
- ¿Las medicaciones y/o los suplementos podrían interferir con el apetito o provocar otros síntomas gastrointestinales?
- ¿Su paciente tiene intolerancia a ciertos alimentos o alergias que afectan su selección de comidas?
- ¿Su paciente sigue una dieta especial o tiene ciertas creencias con respecto a los alimentos que limitan su selección de los mismos?



El siguiente formulario lo puede ayudar a monitorear a sus pacientes e identificar aquellos que están en riesgo. De manera no crítica, dígame a su paciente que quiere descubrir lo que come y bebe. (Si una persona le hace las comidas o snacks, o si el paciente no puede dar una historia, la persona que lo cuida puede darle la información.) Complete el Registro de Comidas de 24 Horas para ver lo que el paciente comió ayer. Pregúntele si ése fue un día típico. Además de las comidas, asegúrese de preguntarle al paciente lo que bebe cuando tiene sed y lo que come entre comidas cuando tiene hambre. Utilice la Frecuencia de Comidas para poder ver la frecuencia, si la hubiera, en la que el paciente incluye los alimentos de los diversos grupos de alimentos. Considere la frecuencia, el tiempo, las porciones y la composición de los alimentos y snacks/colaciones. Una rápida comparación con la guía piramidal de los alimentos, o la guía de alimentos de su país, lo puede ayudar a identificar todas las categorías que está sobre representadas o que se omiten completamente. Las comidas y snacks balanceados, que incluyan alimentos de todos los grupos de la guía piramidal, durante todo el día, es la forma ideal de maximizar la ingesta de nutrientes y mantener los niveles de energía. Se sugiere la derivación a un dietista matriculado para obtener recomendaciones personalizadas y detalladas para cada paciente en particular; las recomendaciones pueden ser personalizadas por necesidades médicas y económicas así como también por preferencias religiosas, étnicas, y personales.

Para eliminar los factores de riesgo adicionales

- el paciente puede beneficiarse de una derivación a
 - servicio social para conocer los recursos de la comunidad
 - un fonoaudiólogo por problemas al deglutir
 - un profesional de salud mental por cuestiones referentes a la salud mental o psicosocial
 - un dentista para el cuidado de los dientes o dentadura postiza
 - un terapeuta ocupaciones para el manejo del tiempo y de la energía
 - un terapeuta físico
 - un especialista en visión

- El paciente y/o persona a cargo del cuidado del paciente pueden beneficiarse de
 - Educación nutricional
 - Asistencia adicional con las compras, la cocina y el planeamiento de las comidas
 - Supervisión adicional con un ayudante sanitario domiciliario
 - Programa diario con una o más comidas provistas
 - Una instalación asistida, o con asistencia de enfermería calificada
 - Meals on Wheels (programa que se encarga de repartir y preparar comidas para aquellas personas que no pueden preparar sus propios alimentos y que viven solas)



Consortium of Multiple Sclerosis Centers

La buena alimentación puede ayudar a que su paciente se desempeñe de la mejor forma posible. Los pequeños cambios pueden brindar mejoras significativas en el nivel de energía, sentimientos de auto-efectividad, calidad de vida y/o estado nutricional.

Autora: Susan Goodman, MA, RD, CDN, CDE

Creada en: Septiembre 2003

Revisada el: 9 de Julio de 2004

Oficina Administrativa

Bernard W. Gimbel Multiple Sclerosis Comprehensive Care Center at Holy Name Hospital
718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666 (877) 700-CMSC Fax: (201) 837-9414
Email: info@mscare.org Pág. de Internet: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416