

NUTRICION EN CARDIOPATIAS

Vargas Flores Tatiana ¹
Callisaya Paco Cintia Mirna ²

RESUMEN

Las cardiopatías son enfermedades que afectan al corazón y vasos sanguíneos, pudiendo ser adquiridas o congénitas, agudas o crónicas que producirán sobreesfuerzo en el corazón pues este intentará cubrir de manera normal el gasto cardíaco requerido.

Las cardiopatías por lo general van acompañadas de alteraciones en el peso y la talla en el caso de los niños, además de alteraciones en el estado nutricional que pueden ser causadas por factores hemodinámicos y factores con repercusión sistémica y digestiva los cuales ocasionan serios cambios en el sistema inmunológico, que podrían llevar a la muerte del individuo afectado.

Para contrarrestar todo tipo de alteración que pueda sufrir el organismo o su actividad fisiológica, aparte del tratamiento farmacológico, se sugiere un tratamiento dietético que tiene como principal objetivo, disminuir al mínimo el esfuerzo del gasto cardíaco, además de cubrir los requerimientos energéticos y mantener en equilibrio la cantidad de agua, vitaminas, minerales y demás nutrientes; del mismo modo, el paciente deberá evitar el consumo de comidas altas en colesterol y grasas, bebidas alcohólicas y tabaco.

La elección del tratamiento dietético variará de acuerdo a la edad del paciente, el estado de su aparato digestivo y el tipo de cardiopatía que presente.

PALABRAS CLAVE

Nutrición. Cardiopatías. Dieta.

ABSTRACT

Heart disease usually are accompanied by alterations in weight and height in the case of

children, in addition to alterations in nutritional status. These can be caused by hemodynamic factors and factors with systemic and digestive repercussions which cause serious changes in the immune system, which could lead to death of the affected individual .

To counter any alterations that may occur to the body or its physiological activity, in addition to drug therapy, dietary treatment is suggested, which has as main objective, to reduce the effort of cardiac output to a minimum, in addition to meeting the energy requirements and maintain in balance in the amount of water, vitamins, minerals and other nutrients, in the same way, the patient should avoid eating foods high in cholesterol and fat, alcohol and snuff.

The choice of dietary treatment varies according to the patient's age, the state of the digestive system and the type of heart disease.

KEY WORDS

Nutrition. Disease. Diet.

INTRODUCCION

Las cardiopatías son consideradas como la principal causa de muerte en los países desarrollados, donde la población se caracteriza por tener una dieta alta en grasas saturadas y colesterol pero a la vez, carente de todo tipo de vitaminas, minerales o nutrientes esenciales para tener una buena alimentación ,aumentando en gran manera los niveles de lípidos séricos en el organismo, por lo que dicho estado nutricional es el responsable de la cantidad de pacientes con enfermedades cardiovasculares.^{1,2}

Por otra parte, los pacientes con cardiopatías congénitas, suelen presentar serias alteraciones nutricionales, que afectan directamente en su crecimiento; por lo tanto, el objetivo principal de una dieta saludable será proveer al paciente las condiciones

¹ Univ, Quinto año Facultad de Odontología UMSA

² Univ. Tercer Año Facultad de Odontología UMSA

necesarias para un desarrollo físico normal y consiguientemente disminuir la morbilidad. De esta manera, se puede decir que el tratamiento y prevención de las cardiopatías está íntimamente ligado al estado nutricional que posea el individuo.^{2,3}

FISIOPATOLOGIA DE LAS ALTERACIONES NUTRICIONALES

Las alteraciones nutricionales en los pacientes con cardiopatías dependerán principalmente de dos factores:

- Factores hemodinámicos: Propios de las cardiopatías, donde se encuentran la hipertensión arterial, la insuficiencia cardiaca congestiva y la sobrecarga de presión y volumen en el corazón que es la más importante pues ocasionará la dilatación de los ventrículos produciendo mayor gasto cardiaco.⁴
- Factores con repercusión sistémica y digestiva: relacionados con la mala absorción a nivel intestinal, ingesta calórica deficiente y el aumento del gasto energético, debido al hipermetabolismo que además de demandar energía del músculo cardíaco lo hace también de la musculatura respiratoria.⁴

Algunos autores incluyen otros factores como el:

- *Tipo de lesión estructural:* Se considera que si la cardiopatía es cianótica la alteración nutricional afectará el peso y la talla, por el contrario, si la cardiopatía no es cianótica la alteración nutricional afectará el peso más que la talla. En el caso de la insuficiencia cardiaca, como resultado de la hipoxia se produce mayor trabajo ventricular por la demanda de consumo de oxígeno, resultante en hiporexia, afectando la multiplicación celular y por supuesto el crecimiento pondoestatural.³
- Factores prenatales: Donde tendrá predominio el factor genético, es decir, que la cardiopatía y la alteración nutricional presente en el paciente puede formar parte de algún síndrome.³⁻⁵

Para identificar los problemas nutricionales que pueda presentar el paciente cardiópata es necesario realizar una valoración nutricional, a través de la historia clínica, el examen físico del paciente y ciertos exámenes complementarios como las pruebas de laboratorio, que darán información elemental para realizar o implementar un tratamiento nutricional adecuado.

La historia clínica deberá incluir información sobre el apetito del paciente, los antecedentes personales y familiares, el estado socioeconómico del paciente. De igual forma, al momento de realizar el examen físico serán importantes el peso, la talla y otras mediciones antropométricas, el índice de masa corporal, perímetro cefálico y braquial, las mediciones de pliegues cutáneos, extremidades y tronco.^{3,4}

En el caso de pacientes con alteraciones nutricionales a causa de la ingesta excesiva de grasas saturadas y colesterol que poseen niveles séricos muy altos, un examen de laboratorio que determine el nivel de proteínas séricas será de gran utilidad, debiendo incluir la determinación de la hemoglobina, la saturación de oxígeno, proteinograma,^{2,4-6} somatomedina, transferrina y ferritina.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

El tratamiento nutricional del paciente cardiópata tiene como base el aporte proteico y calórico adecuado y necesario, por lo que el exceso o la deficiencia de estos elementos deben ser corregidos tempranamente. La implementación de suplementos vitamínicos y minerales, el control sobre los líquidos y el sodio permitirán realizar un equilibrio nutricional óptimo, así como el uso de antioxidantes pues estos se oponen al efecto tóxico causado por los radicales libres en el organismo.^{1,3,4}

El tipo de tratamiento nutricional que reciba el individuo deberá estar orientado a reducir el gasto cardiaco y suplir las demandas nutricionales del organismo y dependerá de ciertos factores:^{4,5}

- *La edad:* El requerimiento nutricional de un adulto no es el mismo que el de un niño.
- *Estado del aparato digestivo:* Para algunos pacientes, la causa de su alteración nutricional será la mala absorción a nivel gástrico y para otros pacientes no tendrá relevancia alguna.
- *Tipo de cardiopatía:* Los pacientes que presentan cardiopatías congénitas por lo general son delgados, pueden o no tener estados anoréxicos, por lo que su tratamiento deberá incluir un mayor aporte calórico. Por el contrario, los pacientes que presentan cardiopatías adquiridas incluyen en su dieta diaria mayor cantidad de calorías y grasas saturadas, por lo que su tratamiento deberá reducir la ingesta de los mismos.

Entonces se deberá tomar en cuenta el tipo de alimentación además de la vía y la forma de administración.

TIPO DE ALIMENTACION

La alimentación saludable deberá cumplir con los requerimientos de cada individuo e independientemente de la edad o el tipo de cardiopatía que esté presente, la alimentación deberá ser completa, pues debe aportar todos los nutrientes necesarios para el organismo; debe además ser equilibrada, para que todos los nutrientes guarden relación entre sí.

En cuanto a la cantidad, deberá ser suficiente para mantener el peso dentro de los rangos requeridos; también tendrá que ser variada, pues debe incluir a cada uno de los grupos de la pirámide alimenticia y por último la alimentación deberá adaptarse, como se mencionó, a la edad y tipo de cardiopatía que presente el paciente.⁷

Si se trata de un paciente niño con una cardiopatía congénita, entonces se debe tener una estrategia nutricional que incluya como prioridad la lactancia materna, la alimentación deberá minimizar el estado de anorexia, el aporte de líquidos diarios no debe pasar de 165 ml/Kg; será necesario el aporte de carbohidratos y calorías pero no deben exceder los 165 Kcal/Kg/día; en cuanto a las grasas se debe limitar un aporte

del 4% y el sodio no debe exceder la cantidad diaria de 2-3 Mes/Kg.³

Los pacientes con cardiopatías adquiridas deben mantener una dieta equilibrada que contenga de 55 a 60 % de hidratos de carbono, 12 a 15% de proteínas y el consumo de calorías al igual que las grasas debe limitarse al 25 o 30% y estas deben ser en lo posible monoinsaturadas. En cuanto al aporte de líquidos se debe reducir a menos de un litro al día puesto que la ingesta excesiva produce el acumulo de potasio, por lo tanto para la eliminación de agua se sugiere el uso de diuréticos, el riesgo que se corre al usar diuréticos es que se pierde mayor cantidad de potasio de lo que es necesario, por lo que el requerimiento se deberá sustituir a través de alimentos ricos en este mineral.^{5,8-10}

El consumo de alcohol puede elevar la trigliceridemia y producir efectos similares a la alta ingesta de carbohidratos y grasas saturadas por lo tanto la ingesta en pacientes que padecen cardiopatías está totalmente restringida.¹⁰

VIAS DE ALIMENTACION

Según el estado físico del paciente se escogerá la vía ideal para su alimentación, estas vías son:³

- *Vía oral:* Es la vía que comúnmente se utiliza, pero deberá ser reemplazada en casos en el que el paciente presente alguna alteración gástrica que le impida utilizar esta vía.
- *Vía enteral:* Esta se realiza a través de sondas cuando está contraindicada la vía oral.
- *Vía parenteral:* Indicada cuando se imposibilita la alimentación por la vía oral o enteral, también puede servir como refuerzo de la vía enteral.

FORMA DE ADMINISTRACION

Al igual que las anteriores vías dependerá del estado físico del paciente. Lo común es la administración en forma de bolos que variará de 4 a 8 tomas, según sea la edad del paciente; algunas veces será necesario un gavaje de 24 horas.³

BIBLIOGRAFIA

1. Rodríguez B.B., Torres M.R.; Influencia de la dieta rica en antioxidantes en los pacientes portadores de cardiopatías isquémicas. Revista de ciencias medicas La Habana; 18(1), 2012. URL disponible en http://www.cpicmha.sld.cu/hab/vol18_1_12/hab02112.html Accedido en fecha: 4 de Marzo del 2014.
2. Hernández A.; Mortalidad por cardiopatía isquémica. Relación con la dieta y el colesterol sérico. Instituto de cardiología y cirugía cardiovascular. 1999. URL disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/car/vol13_1_99/car02199.htm Accedido en fecha: 4 de Marzo del 2014.
3. Solar B.A., García A.L.; Alimentación en el cardiópata. Complejo Hospitalario Universitario A Coruña. 348-352. URL disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/nutricion_cardiopata.pdf Accedido en fecha 5 de Marzo del 2014.
4. García A.F., Rosell C.A.; Nutrición en el lactante con cardiopatía congénita. Hospital Universitario Son Dureta. 153-162. URL disponible en: http://www.secardioped.org/Descargas/PyB/LP_cap11.pdf Accedido en fecha 5 de Marzo del 2014.
5. Aranceta B.J., Pérez R.C., García F.G. Nutrición comunitaria. Universidad de Cantabria. 2002. 17-20.
6. Álvarez J., Martínez R.; Avances en la alimentación, nutrición y dietética. Editorial Nemira. España. 2012. 23-26.
7. Anónimo., Alimentación y estilo de vida saludables para pacientes con cardiopatía isquémica. Vitalballance. URL disponible en: http://www.vitalballance.es/dietas/recomendaciones_cardiopatia.pdf Accedido en fecha 4 de Marzo del 2014.