

# CUIDADOS ALIMENTARIOS EN LOS CASOS DE ENFERMEDAD CARDIACA, PULMONAR Y RENAL

**Mg. Magaly Flores Paucar**

## *Resumen*

*El corazón, los pulmones y los riñones son órganos importantísimos para la vida y su cuidado se hace más necesario cuando se trata de los adultos mayores. La alimentación de personas que padecen de enfermedades relacionadas a estos órganos demanda poner bastante esmero. En este artículo se dan las recomendaciones alimentarias para las personas que padecen enfermedades cardiovasculares, pulmonares y renales y en cada caso se presentan los consejos adecuados referidos a la cantidad y los tipos de productos a consumir ya sean estos de origen animal o de origen vegetal.*

## INTRODUCCIÓN

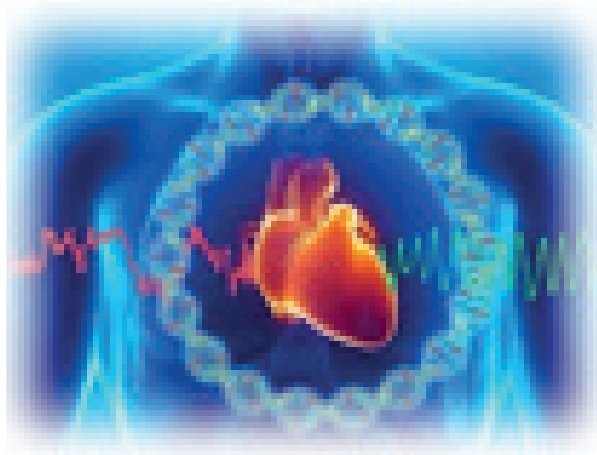
La alimentación de las personas juega un rol importante en cada etapa de vida y más aún si estamos enfrentando alguna enfermedad; hoy compartiremos información sobre los cuidados alimentarios en la enfermedad cardiaca, pulmonar y renal.

## LA ALIMENTACIÓN

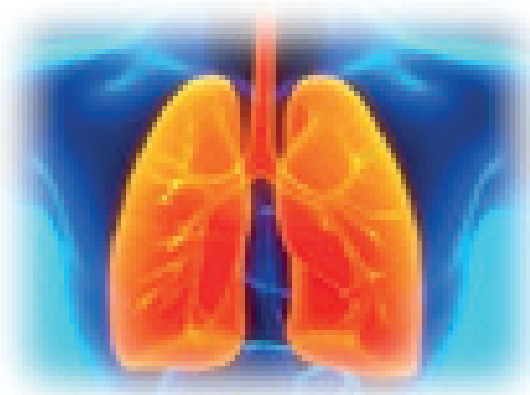
La alimentación es algo que va a variar en cada

etapa de vida; nos alimentamos desde que estamos en el vientre de la madre donde nos nutrimos a través del cordón umbilical; cuando nacemos tomamos la leche materna y seguimos alimentándonos hasta llegar a la tercera edad. ¿Qué es lo único que va a variar?: la cantidad de alimentos. Toda alimentación debe ser equilibrada, balanceada y rica en nutrientes; las porciones alimentarias sí pueden ser diferenciadas y más aún en situaciones especiales. ¿Cuáles son

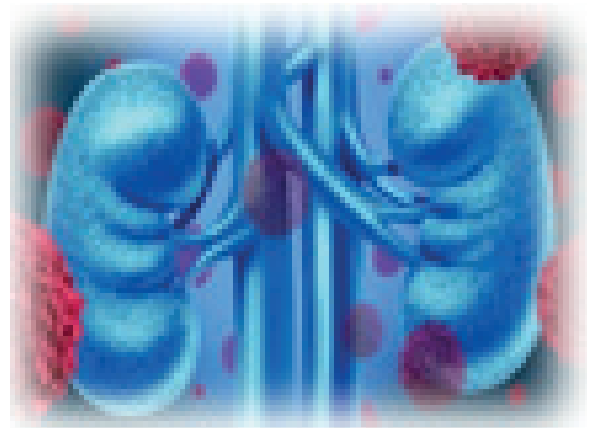




Corazón



Pulmones



Riñones

las situaciones especiales?: las enfermedades.

En esta ocasión trataremos de la alimentación en tres casos especiales: enfermedades cardíacas, pulmonares y renales.

Estos tres órganos el corazón, los pulmones y los riñones son importantes para nuestro existir y su cuidado toma mayor realce cuando se trata de adultos mayores.

### Caso I. ENFERMEDAD CARDÍACA

(Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2015)

Hay un sinnúmero de enfermedades cardíacas y todas estas enfermedades son desórdenes que afectan al corazón, estos desórdenes pueden deberse de repente a complicaciones a nivel de vasos sanguíneos, por ejemplo las cardiopatías coronarias que es cuando estamos afectando justamente a estas venas que van a

irrigar directamente al músculo cardíaco. Cuando hablamos de enfermedades cerebrovasculares estamos hablando de las venas que van a afectar al cerebro y que van a obstruir su funcionamiento; cuando hablamos de arteriopatías periféricas nos referimos a la obstrucción pero ya a nivel de miembros periféricos, por ejemplo manos y pies, normalmente allí es donde atacan y son las más comunes; ahora los ataques al corazón o los accidentes cerebrovasculares, conocidos comúnmente como los “derrames cerebrales” ya son fenómenos agudos, son cuadros que se presentan de improviso, de un momento a otro y que pueden llevar incluso a la muerte; lo que pasa es que hay obstrucciones que van a impedir que la sangre llegue de manera correcta al cerebro. En este caso hay que tener mucho cuidado y estar muy atentos.

¿Y por qué se puede enfermar del corazón?



La alimentación juega un papel importante en la prevención de la enfermedad cardiovascular, con frecuencia se come mal abusando de las grasas y peor aún si agregamos un factor de riesgo como es el alcohol, como se ilustra en esta imagen.

### Cuidados alimentarios

Si nuestra alimentación fuese rica en alimentos naturales como frutas, verduras, granos integrales y baja en azúcares, sodio y grasas saturadas, controlaríamos la prevalencia de enfermedades cardiovasculares que actualmente ha aumentado y es una de las causas más grandes de muerte.

### Recomendaciones alimentarias

(Fuente: *Rev. Cubana de Investigación Biomédica*, 2010; 29 (3), 353-363)

### -Pescados azules

- \* *Minimiza el riesgo de padecer arterioesclerosis.*
- \* *Minimiza la formación de colesterol.*
- \* *Disminuye los triglicéridos y reduce la presión sanguínea.*
- \* *Reduce el daño isquémico consecutivo al ataque cardíaco.*

Los pescados como el bonito, caballa, jurel, anchoveta son los principales pescados oscuros y cuyos componentes benéficos, como son los ácidos grasos, están justamente en la parte negra del pescado; grasa polisaturada que es aquella que va a permitir minimizar los riesgos de arterioesclerosis y además minimizar la formación de colesterol, siempre y cuando lo consuma de manera correcta, va a disminuir los triglicéridos y reducir los niveles de presión arterial. Se debe comer pescado tres veces por semana, preferentemente en forma de sudado o a la plancha; cuando se fríe el pescado esos ácidos grasos se pierden y justamente son los nutrientes más valiosos del pescado.

### -Aceite de oliva, palta y frutos secos (maní, avellanas, almendras, cashu)

- \* *Disminuye los niveles de colesterol malo o LDL*



La alimentación debe ser variada, equilibrada y saludable.

Teniendo un alto contenido de *frutas, verduras, pescados azules, legumbres, frutos secos y aceite de oliva.*

- \* *Disminuye los niveles de los triglicéridos o TGC*
- \* *No afecta a la disminución del colesterol bueno o HDL*

Estos contienen ácidos grasos monisaturados que son grasas de buena calidad. Se debe consumir en cantidades pequeñas, puñados pequeños, cuidar sobre todo en personas que tienen problemas de peso.

### **-Cereales integrales**

- \* *Mejoran la salud de las personas con obesidad y TGC altos.*
- \* *Disminuyen el riesgo de MD2 e HTA*
- \* *Tienen efectos cardiosaludables.*

Otro de los nutrientes importantes en este rubro son las fibras de los cereales integrales; lastimosamente se acostumbra a consumir arroz blanco y no arroz integral que sería lo ideal porque tiene mayor fibra; aunque demora su cocción pero es más sano. En la fibra de la cáscara del arroz integral es donde encontramos nutrientes importantes.

Por ejemplo la avena es un alimento cardioprotector y su consumo es aconsejable, sin embargo debemos consultar con el especialista la frecuencia de consumo y con qué alimentos podemos combinarlos.

### **-Menestras**

- \* *Reducen de forma significativa el colesterol y los TGC.*
- \* *Aumentan los niveles de colesterol HDL.*
- \* *Tienen efectos beneficiosos en la ECV.*

Las menestras tienen proteínas de origen vegetal y son muy buenas para el corazón; lentejas, arvejas, garbanzo, pallares, frejoles en todas sus variedades (canario, panamito, rojo, negro). La fibra de las menestras son importantes nutrientes y hay que comerlo con todo, no debe colarse para no quitarle la cáscara donde está la fibra. Como generalmente producen gases es recomendable comer de día. A veces se acostumbra a hervir la menestra con un poco de orégano y esto puede reducir la aparición de gases. Una técnica culinaria importante para evitar los

gases es hervir la menestra con la tapa de la olla abierta y si esto genera que la cocción demore más se puede remojar la menestra con anticipación, de esta manera estamos facilitando su cocción.

### **-Frutas y verduras**

- \* *Tienen efectos hipocolesterolémicos.*
- \* *Disminuyen los niveles de colesterol LDL.*
- \* *Retardan la absorción de glucosa.*

Las frutas y las verduras son importantes justamente por las fibras que contienen.

## **Caso II. ENFERMEDAD PULMONAR**

(Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2016)

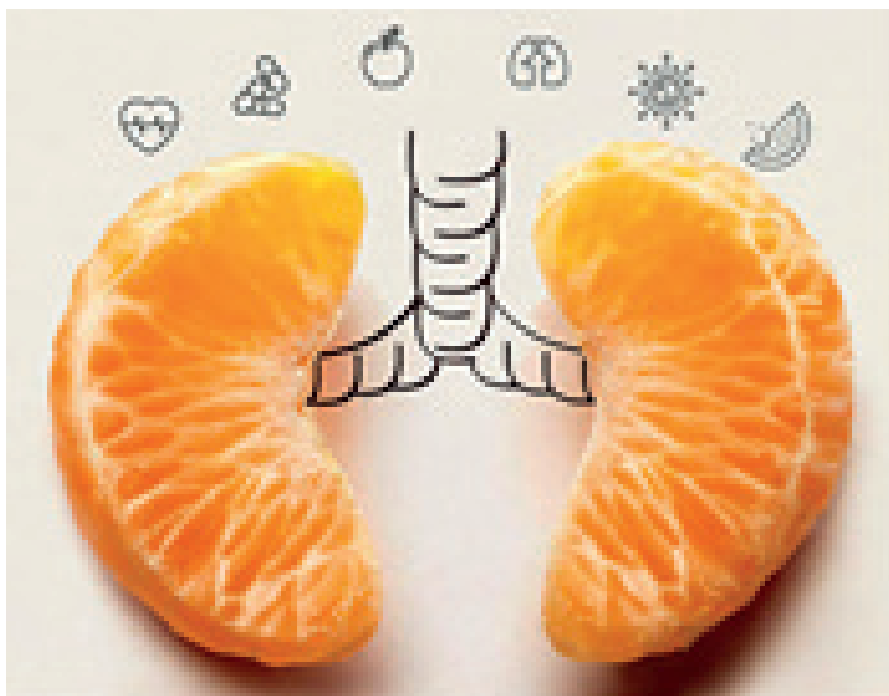
Las obstrucciones pulmonares y respiratorias más comunes son: el EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), el asma y la bronquiectasia, todas ellas generan dificultad para respirar.

El EPOC es muy común en adultos mayores, sobre todo en fumadores crónicos, sin embargo no solamente ellos se pueden ver afectados, hay personas que han sido expuestas al humo por mucho tiempo como por ejemplo aquellos que han cocinado con leña, y su exposición también los puede condicionar a sufrir de esta enfermedad. Recordemos que en muchos casos los pacientes con EPOC terminan dependiendo de un balón de oxígeno.

Otra de las enfermedades es la fibrosis pulmonar donde el tejido pulmonar se va endureciendo, lo que evita una buena respiración y el paciente siente una especie de presión en el pecho que le impide respirar correctamente.

### **Cuidados alimentarios**

Una persona con enfermedad pulmonar debe cuidar su alimentación y existen nutrientes básicos en pacientes con enfermedad pulmonar, entre ellos están los antioxidantes, las vitaminas A, C y E, y el Zinc porque tienen efectos positivos a nivel respiratorio. Y además se debe evitar los alimentos mucolíticos como la leche, que tiene componentes que aumentan la mucosidad.



La alimentación debe ser variada, equilibrada y saludable.  
*Teniendo un alto contenido de antioxidantes y evitando alimentos mucolíticos.*

### Recomendaciones alimentarias

(Fuente: *Rev. Cubana de Investigación Biomédica* 2010; 29 (3), 353-363)

#### \* Vitamina A

*Regeneración de las mucosas, muchas de ellas dañadas en los procesos bronquiales.*

Esta se puede encontrar en la yema del huevo, en el hígado y como betacarotenos en la zanahoria, camote, zapallo y vegetales de color verde oscuro. Esta vitamina se encuentra en las grasas, como la leche entera; por esto en un paciente pulmonar el especialista tiene que monitorear a detalle su alimentación. En el caso de la yema de huevo esta tiene grasa y nutrientes importantes pero está la controversia del colesterol, sin embargo debemos recordar que solo el 30% del colesterol que uno tiene es producto de la alimentación, el otro 70% es autogenerado por nuestro cuerpo. En el caso de los adultos mayores su consumo debe ser controlado y la recomendación puede ser 2 veces por semana si estamos hablando de una persona sana.

#### \* Vitamina C

*Función protectora frente a infecciones evitando el deterioro de la función respiratoria.*

Es el antioxidante más fácil de encontrar ya que está presente en casi todas las frutas y las verduras; en los cítricos y no cítricos. Por ejemplo el tomate, la papaya, naranjas, piña, fresa, o frutos del bosque como arándanos, camu camu, aguaymanto, etc. Consumir dos o tres porciones de frutas va a satisfacer el requerimiento de esta vitamina.

Existen estudios que van demostrando que la propiedad antioxidante de la vitamina C tiene un efecto protector en enfermedades complejas como el cáncer; recordemos que nuestro cuerpo va formando radicales libres que son sustancias negativas que van dañando nuestro organismo y quien trabaja para atacar estos radicales libres son los antioxidantes, uno de ellos es la vitamina C.

#### \* Vitamina E

*Función protectora frente a radicales libres (sustancias nocivas).*

Es el antioxidante por excelencia. Esta vitamina va a disminuir la cantidad de radicales libres que se producen por la edad de las personas, cuando se fuma, cuando se come mal, cuando se comen frituras. Esta vitamina se encuentra en el hígado, acelgas, espinacas y sobre todo en el brócoli que debe consumirse con el tallito y todo. Hay personas que no gustan del brócoli porque forma gases, para evitar esto se recomienda hervir el brócoli con la tapa de la olla descubierta.

**\* Zinc**

*Inhibe la proliferación bacteriana, como es el caso del neumococo, causante de severos problemas bronquiales como la neumonía.*

El zinc cumple un rol muy importante porque elimina sustancias bacterianas en el cuerpo y la principal bacteria es el neumococo que produce neumonía. Podemos encontrar el zinc en algunos cereales integrales, en la parte fibrosa; pero habría que consumir mucha cantidad de estos cereales para cumplir con los requerimientos de zinc que el cuerpo solicita. Por eso es que se puede recurrir a los suplementos de zinc. Hay zinc de origen animal en todas las carnes pero

se debe poner cuidado, sobre todo en las carnes rojas, cuando se trata de la alimentación de personas adultas mayores y sobre todo cuando enfrentan el sobrepeso o alguna cardiopatía.

**\* Los Omega 3**

*Función antiinflamatoria de las mucosas respiratorias y contribuye a elevar la función de nuestros glóbulos blancos.*

Estos ácidos grasos cumplen una función importante a nivel de las mucosas respiratorias lo que va a mejorar también nuestra respuesta autoinmune, va a fortalecer los glóbulos blancos que se encargarán de dar respuesta contra cualquier proceso inflamatorio. Los Omega 3 o ácidos grasos están presentes en los pescados, sobre todo los oscuros. Como se puede apreciar los pescados son recomendables para casi todas las enfermedades.

**\* Compuestos azufrados**

*Favorecen la expectoración y hacen más fluidas las secreciones; además tienen la propiedad de destruir la mucina.*

Los compuestos azufrados son sustancias que



La alimentación debe ser variada, equilibrada y saludable.  
 Teniendo cuidado con el consumo de alimentos ricos en sodio.

favorecen la expectoración; se encuentran en los alimentos blancos: nabo, cebolla, rabanito y ajos.

#### **\* Alimentos mucolíticos que se deben evitar**

*Son aquellos alimentos que contribuyen a generar mayor mucosidad.*

Los lácteos en general son los alimentos que provocan mucosidad: leche, queso, yogurt. Cuando se note cierta mucosidad es recomendable evitar estos alimentos y si se elimina la mucosidad recién puede volverse a consumir estos lácteos; en el caso de adultos mayores, se recomienda leche descremada y deslactosada, porque ellos tienen digestión lenta.

### **Caso III. ENFERMEDAD RENAL**

(Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2016)

La enfermedad renal como tema es más amplia y compleja; ella ataca usualmente a la nefrona y va disminuyendo el trabajo del riñón. La función del riñón consiste precisamente en filtrar y purificar el cuerpo, botar todo aquello que es nocivo. Es como un colador muy fino y cuando se filtra algo lo que queda en la superficie del colador se bota porque no sirve; es algo similar lo que pasa con los riñones. En la patología renal este colador que es el riñón, si no funciona correctamente, deja pasar los elementos nocivos. Se puede comprobar la presencia de estos elementos nocivos cuando en la sangre hay presencia elevada de úrea o creatinina y además en la orina hay presencia elevada de glucosa. En este caso ya el riñón está dañado y el paciente se da cuenta recién cuando la cuarta parte de uno de los riñones no está funcionando de manera correcta, es en este momento donde se acentúan los síntomas como la retención de agua, hay presencia de picazón continua en el cuerpo o peor aun cuando hay edema. Para prevenir esto es recomendable hacerse un chequeo cada cierto tiempo; con mayor razón en las personas diabéticas o hipertensas ya que la hipertensión y la glucosa alta van dañando los riñones. De esta manera una persona hipertensa o diabética bien controlada no debe terminar con patología renal.

La enfermedad renal crónica está siendo un problema de salud pública a nivel mundial y esta patología puede terminar en diálisis que tiene un altísimo costo en establecimientos públicos y privados; hay personas con este mal que requieren diálisis de manera interdiaria y durante toda su vida.

#### **Cuidados alimentarios**

El enemigo número uno de la patología renal es la sal y lamentablemente uno de los elementos infaltable de la mesa es un salero. Casi todas las comidas contienen sal y sobre todo los embolsados o enlatados, por ello es mejor evitarlos. Todos estos productos industriales tienen bastante sodio porque el sodio es un preservante natural, por eso a un paciente renal se le prohíbe las conservas. Recordemos que siempre es mejor revisar la etiqueta de uno de estos productos para conocer su contenido de sodio y si vemos que contienen alta cantidad de sodio mejor es no consumirlo.

Los alimentos con alto sodio son todos los embutidos, salchichas, hasta el jamón de pavia; las sopas instantáneas contienen altísimas cantidades de sodio, la salsa de soya, el glutamato monosódico, pastas de tomate, etc.

#### **Recomendaciones alimentarias**

(Fuente: *Rev. Guía del paciente renal*, Madrid, 2009)

##### **\* Proteínas**

Deben ser suministradas bajo prescripción del especialista, su exceso puede aumentar el daño renal.

Debe haber un control adecuado de las proteínas, sobre todo de aquellas provenientes de origen animal; la carne roja eleva la úrea y obliga al riñón a hacer un mayor esfuerzo y hasta lo puede dañar. Una enfermedad renal crónica bien controlada puede tomar mucho tiempo y ni siquiera llegar a diálisis, pero una mal controlada lleva a la diálisis de manera rápida.

Se sugiere el consumo de un gramo de proteína por kilo de peso de una persona con patología renal; si se trata de una persona en estadio 3

de esta patología donde el riñón ya no está funcionando se le puede realizar un reajuste con la evaluación previa.

Debemos insistir que cada patología tiene su tratamiento nutricional especial; el profesional nutricionista puede indicar la alimentación apropiada después de ver los exámenes clínicos del paciente renal: sus niveles de úrea, creatinina, glucosa, insulina, potasio, sodio, cloro, etc.

#### \* Fósforo

El exceso de fósforo se relaciona con el deterioro de los huesos y algunos trastornos como el picor.

El picor en una persona puede ser signo de un nivel alto de úrea y fósforo, la persona siente náusea. El fósforo está presente normalmente en los alimentos lácteos (leche, queso, yogurt), además estos contienen proteínas; así, una taza de leche da 10 grs. de proteína aproximadamente. Lo ideal es que al momento de estructurar una dieta para el paciente renal se deben tener en cuenta todos los nutrientes presentes en el alimento.

#### \* Potasio

*El exceso de potasio está relacionado con el paro cardíaco, recordemos que este nutriente contribuye a la contracción muscular.*

Es otro de los nutrientes que se debe dosificar. El potasio está en todas las frutas y las verduras. Se recomienda hervirlos para disminuir su contenido de potasio. Una fruta que tiene poco potasio es la pera y aquella de mayor contenido de potasio es el plátano. Debemos saber que no se trata de prohibir el consumo de un alimento sino de dosificar su consumo adecuadamente; por ejemplo se puede pelar un durazno (en la cáscara está también el potasio) y hervirlo para que consuma el paciente renal, de esta forma hemos disminuido a la mitad del contenido de potasio de la fruta; lo mismo se puede hacer incluso con la papaya para hacer el jugo. Recordemos que si el paciente renal se excede de potasio puede terminar con un paro cardíaco.

#### \* Sodio

*El exceso de sodio se relaciona con la retención de líquidos y este descontrol puede llevar a una insuficiencia cardíaca y al edema de pulmón con el consiguiente peligro para la vida.*

El exceso de sodio está relacionado con la retención de líquidos y el riñón del paciente renal que no está funcionando de manera correcta con la presencia de sodio no va a eliminar la orina con normalidad. Como ya se ha visto, el sodio está presente en todas las conservas y productos alimenticios envasados porque es un buen conservante; por eso las conservas están prohibidas en los pacientes renales.

#### \* Agua

*El exceso de agua está relacionado con un edema pulmonar.*

A veces el paciente renal cree que para limpiar su riñón debe tomar bastante agua, error porque estarían dando mayor trabajo al riñón que ya está dañado. De allí que debe ser controlado tanto la ingesta de agua así como la cantidad de su orina; normalmente puede consumir un litro de agua al día, contrariamente a la persona normal que puede consumir dos litros. En el paciente renal debe evitarse las sopas y cremas en su alimentación por su contenido de líquido.

#### \* Diálisis de alimentos

*Es la técnica de remojo y recambio de agua, con la cual vamos a disminuir la cantidad de potasio de los alimentos.*

La diálisis de alimentos es una técnica culinaria por la cual debe remojarse un día antes los tubérculos pelados, por ej. papa, camote pelados y las menestras para bajar su contenido de potasio y al día siguiente botar el agua. Otra manera de dializar los alimentos es cambiando el agua de los tres primeros hervores. Así se tiene tubérculos y menestras para el consumo del paciente renal y de esta manera no se priva de estos productos y además se varía su alimentación para no hacerla monótona.