

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:

- 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:

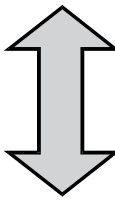
- Grandes cambios en la glucemia.
- Una inesperada disminución de la glucemia después de las comidas.

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.

Comenzar

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.

	Fluidos claros
	Fluidos espesos
	Alimentos licuados
	Alimentos blandos
	Alimentos con menor contenido de grasas (alimentos completos o sólidos)

Es posible que deba adaptar su dieta subiendo y bajando en estos niveles según los síntomas que presente.

Los pacientes primero

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

Consejos útiles

- **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.** Elija alimentos blandos o papillas para incorporar las calorías, las vitaminas y los minerales que necesita.
- **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 (por ej.: 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.

Grupos de alimentos	Recomendados	Alimentos que debe limitar
Bebidas	Café Té Bebidas dietéticas sin alcohol Jugos: límitese a 4 onzas (100 cm ³) por día	Ninguna, a menos que hubiera algún problema si ingiere alimentos líquidos con grasa (por ej.: productos lácteos).
Lácteos	leche descremada o al 1% (según su tolerancia) Yogur descremado o bajo en grasas sin sabor o saborizado Yogur helado bajo en grasas Queso cottage Helado bajo en grasas	Ninguna, a menos que hubiera algún problema, si ingiere alimentos líquidos con grasa.
Pan	pan blanco o panecillos simples Rosquillas (comunes o de huevo) Panecillos ingleses Pan árabe Tortilla Panqueques o waffles Galletas de agua	Cualquier pan integral o de salvado Panecillos, arrollados dulces, magdalenas, galletas con grasas agregadas. Tortillas fritas. Pan de maíz. Croissants Cereal de salvado o granola. Pasta integral.
Cereales y pastas	avena instantánea (común), sémola de maíz, Crema de trigo, crema de arroz copos de trigo, Cheerios, Rice Krispies, Special K Arroz (común) Pasta (común)	Arroz integral. Todos los demás
Verduras	todas bien cocidas y enlatadas verduras sin semillas Mini vegetales escurridos Jugo de verduras o jugo de tomate Hongos	Todos los demás
Frutas	bananas maduras, melones, puré de manzana Frutas enlatadas (almíbar dietético) Mini frutas escurridas Jugos	

Grupos de alimentos	Recomendados	Alimentos que debe limitar
Carnes y carne	Carnes bajas en grasas: pescado, sustitutos de aves de corral sin piel, chuleta de cerdo, solomillo, lomo vacuno. Embutidos sin grasas Carne molida magra Tofu Mini carnes escurridas	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	Caldo Consomé Sopas crema deshidratadas	Todas las demás sopas
Grasas	Limitar a 3 equivalentes de grasa *1 equivalente = 1 cucharadita de té margarina, aceite vegetal *1 equivalente = 1 cucharada aderezo para ensalada, margarina baja en grasas, mayonesa, crema ácida, queso crema, 1/8 de aguacate.	Nueces Coco Alimentos fritos
Postres y dulces	bizcochuelo ángel Galletas con forma de animales Natilla o pudín Gelatina Helado de agua (sin trozos de frutas) Pirulí Obleas de vainilla	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.

Recursos de información médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers (centros de educación sanitaria) de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso del pabellón Galter y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Profesionales de información sanitaria están a su disposición para ayudarlo a encontrar la información que necesita y darle apoyo personalizado sin cargo. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a hlc@nmh.org.

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en www.nmh.org.

Para asistencia en español, llame al Departamento de Representantes para Pacientes al 312-926-3112.

Northwestern Memorial ofrece igualdad de oportunidades, da la bienvenida y presta servicios dignos a todas las personas. Tanto en la contratación, el empleo, la admisión, el acceso o el tratamiento en sus programas o actividades no discrimina a causa de raza, color, género, nacionalidad, religión, discapacidad, impedimento, edad, condición de veterano de Vietnam u otro, orientación sexual ni ningún otro estado protegido por las leyes relevantes. Para solicitar dispositivos TDD/TTY, equipos auxiliares y servicios de interpretación de idiomas extranjeros o para tratar asuntos relacionados con la Ley de Rehabilitación de 1973, llame al Departamento de Representantes para Pacientes al 312-926-3112, número TDD/TTY 312-926-6363.

Desarrollado por Dietistas Registrados y Enfermería Médica (Registered Dieticians and Medicine Nursing)

© Agosto de 2010 Northwestern Memorial Hospital

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite www.nmh.org.

1100-07

900924 (08/10)