



Cómo Asegurarse de que su Ser Querido Cuide su Salud

Alimentación Saludable

La buena nutrición, o la alimentación saludable, es esencial en la recuperación tras un derrame cerebral. Alimentarse bien puede ayudar a su ser querido a controlar la presión sanguínea, el azúcar en la sangre y el peso. Comer de manera saludable también puede contribuir a prevenir otro derrame cerebral.

Lo que debe saber

Visite la página de ChooseMyPlate.gov y encontrará ayuda para elegir alimentos saludables. Puede utilizar el modelo del plato para escoger una mejor selección de alimentos y evitar comer en exceso. Para ver información en español, haga clic en “Healthy Eating Tips” seguido de “10 Tips Nutrition Education Series” y “Spanish”.



Granos (cereales)

Es importante incluir granos en la dieta diaria de su ser querido. Los granos contienen fibra, vitaminas y minerales. La fibra disminuye la probabilidad de sufrir otro derrame cerebral. El trigo, el arroz, la avena y la cebada son granos comunes. Los granos integrales son los más recomendables. Por lo tanto, es aconsejable consumir cereales integrales, arroz integral, pasta de trigo integral y pan de trigo integral. La mitad de los granos que comen deben ser integrales.

Vegetales

Los vegetales son otra buena fuente de fibra, vitaminas y minerales. Escoja vegetales de hojas de color verde oscuro, como la espinaca, el brócoli y las berzas. Mientras más verdes son las hojas, más saludables son los vegetales. También se recomienda el consumo de vegetales color anaranjado, como las zanahorias y las batatas o los camotes. Conviene que la selección de vegetales sea variada. La mitad de cada plato de comida debe consistir de frutas y vegetales.

Frutas

Las frutas también son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales. Escoja diferentes tipos de frutas, ya sean frescas, desecadas, enlatadas o congeladas. Es

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

mejor consumir fruta entera que jugo de frutas. Los jugos contienen más azúcar y menos fibra que la fruta entera. Haga que la mitad de cada plato de comida la compongan de frutas y vegetales.

Leche, yogur y queso

Los productos lácteos contienen calcio y vitamina D. Estos alimentos ayudan a mantener fuertes los huesos. Cambie a productos bajos en grasas (1% de grasas) o descremados. Si su ser querido no puede tomar alimentos hechos con leche, existen otras opciones. Entre ellas están los cereales y jugos a los que se les ha añadido calcio o calcio junto con vitamina D. Algunos pescados, como la caballa (*mackerel*), el salmón y la sardina, son ricos en calcio y vitamina D. Los productos sin lactosa o los suplementos de calcio también pueden sustituir a los alimentos lácteos.

Carnes, frijoles y otras fuentes de proteína

Las proteínas ayudan a mantener la salud de los músculos, los huesos y la piel. Hay proteínas en la carne, el pescado, los frijoles, los huevos y los frutos secos como las nueces. Los frijoles pintos, los porotos, los garbanzos y los guisantes secos también son ricos en proteínas. Es importante limitar el consumo de carnes rojas por su alto contenido en grasas saturadas. El pescado y la carne de ave (pollo) son más aconsejables. Se recomienda comer al menos 8 onzas (225 gramos) de pescados o mariscos cocidos semanalmente. Evite los alimentos procesados ya que contienen mucha sal. El exceso de sal puede elevar la presión sanguínea. Evite también comer frituras. Es mejor cocer las carnes al horno, a la parrilla o a la plancha. Asegúrese de quitar el pellejo y la grasa de las carnes antes de prepararlas.

Grasas, aceites y dulces

En la alimentación sana también se incluyen algunas grasas. Lo importante es escoger las grasas saludables. Las grasas vegetales, como el aceite de oliva, maíz y soja, son mejores para el corazón que las grasas animales, como la mantequilla y la manteca. Las grasas *trans* son artificiales. Estas grasas son malas para la salud y aumentan la probabilidad de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. Se usan en los productos comerciales de pastelería y en la comida de algunos restaurantes. Con respecto a las margarinas, la blanda baja en grasas es mejor que la sólida en barra. Por otra parte, los frutos secos, como las nueces, son un alimento saludable. Anime a su ser querido a que coma menos dulces y productos ricos en grasas. Por ejemplo, limite su consumo diario de grasas añadidas a una cantidad igual al último trozo del dedo pulgar de la mano.

Su ser querido debe beber muchos líquidos

Beber líquidos ayuda a prevenir la constipación de vientre (dificultad para evacuar). Una de las mejores formas de ingerir la cantidad necesaria de líquidos es beber agua. Es recomendable tomar agua en lugar de bebidas azucaradas. Si desea añadirle sabor, agregue un trozo de limón o lima. Se aconseja también el consumo de té sin azúcar, leche baja en grasas o descremada y jugos de frutas 100% naturales. Recuerde que algunos alimentos como las frutas y los vegetales son ricos en agua.

Lo que debe saber sobre la sal

El exceso de sal puede aumentar la presión sanguínea de su ser querido. Para evitarlo, trate de que coma menos alimentos salados y procesados. Recuerde que no debe consumir más de 2/3 de cucharadita de sal diarias. Esta cantidad corresponde no sólo a la sal añadida a los alimentos al prepararlos o al comerlos, sino también a la que ya hay en lo que su ser querido come o bebe. Muchos alimentos y sopas en lata contienen sal. Compare el contenido de sodio de los alimentos y elija los que contengan menor cantidad.

Consejos útiles

- Cocine para más de un día. Anote la fecha del día de la preparación y congele lo que no se consuma para otro momento.
- Lea las etiquetas o “datos nutricionales” que aparecen en los alimentos envasados o procesados. Muchos de estos productos son altos en grasas y sal.
- Añada más ensaladas, vegetales y frutas a la dieta de su ser querido.
- Condimente los alimentos con jugo de limón, hierbas y especias en vez de sal o mantequilla.

Dificultades para comer

Disfagia

Después de sufrir un derrame cerebral algunas personas tienen disfagia, o dificultad para tragar. Esto hace que comer sea difícil. En esos casos los profesionales de la salud realizan pruebas para encontrar la causa del problema. En la mayoría de las personas afectadas, la disfagia se soluciona en poco tiempo. Sin embargo, a veces es necesario someterse a una operación quirúrgica o tomar alguna medicina. Por otra parte, los terapeutas del habla pueden ayudar a aliviar las dificultades tragando comida causadas por la disfagia. Los ejercicios para fortalecer los músculos que

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

intervienen en el proceso de comer pueden ayudar con estos problemas. Puede ser necesario que su ser querido aprenda a comer de una manera especial como, por ejemplo, con la cabeza inclinada hacia un lado mientras come. Si tiene dificultad para tragar los líquidos, puede ser de ayuda añadir espesantes especiales a las bebidas. Otro consejo es comer lentamente mientras está sentado con la espalda derecha. Sugíerale a su ser querido que tome pequeñas cantidades de los líquidos y los alimentos. Si es arriesgado que su ser querido trague por la boca, puede ser necesaria una sonda de alimentación.

Disminución del apetito

Tras un derrame cerebral, el apetito de su ser querido puede disminuir. Pregúnteles a los profesionales de salud si esto puede ser un efecto secundario de las medicinas que está tomando. Intente darle a su ser querido pequeñas cantidades de comida a lo largo del día. Si es posible, trate también de que otra persona coma con su ser querido. Hable con un dietista (nutricionista) sobre otros métodos para aumentar el apetito de su ser querido.

Cambio en el gusto

Es posible que debido al derrame cerebral, el sentido del gusto a su ser querido haya cambiado. Ese cambio puede deberse también a alguna medicina que está tomando. Para aliviar el problema, prepare comidas con sabores intensos. Use especias y hierbas para dar más sabor a los alimentos.

Recuerde

- Prepare comidas que incluyan carne de ave (pollo), pescado, frijoles, frutas, vegetales y granos o cereales integrales. Es aconsejable tomar leche baja en grasas o descremada.
- En lugar de freír los alimentos, prepárelos al horno, a la parrilla o a la plancha.
- El total de sal que se consuma al día, entre todos los alimentos y bebidas, no debe pasar de 2/3 de cucharadita.
- Anime a su ser querido a que beba muchos líquidos.

Otros Recursos

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

MyPlate.gov (Elija MiPlato)

Web: <http://www.choosemyplate.gov> (en inglés)
<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html> (en español)

MyPlate.gov proporciona información sobre los grupos de alimentos y hace recomendaciones alimenticias. También se dan consejos sobre la alimentación saludable y se ofrecen herramientas interactivas para crear un plan de alimentación personalizada.

MOVE! Weight Management Program (Programa para Control de Peso Move!)

Web: www.move.va.gov (en inglés)



El Move! Weight Management Program es un programa de dieta y ejercicio físico del VA (Departamento de Asuntos de los Veteranos) diseñado para ayudar a los veteranos a mejorar su salud. Para que el programa se adapte mejor a sus necesidades particulares, complete el [cuestionario de MOVE! 23](#) (en inglés).

También hay a su disposición [folletos sobre la nutrición, el ejercicio físico y la salud emocional](#). (Para consultar información en español, haga clic en “En Español”).

Si desea más información sobre el cuidado de persona
la página de inicio de RESCUE: <https://www.strc>



erebral, visite
[x.asp](#)
Página 5 of 7

My HealthVet

Web: www.myhealth.va.gov (en inglés)

En My HealthVet se hacen recomendaciones fiables sobre el derrame cerebral y otros trastornos médicos. También se ofrecen recursos para cuidadores de personas afectadas por un derrame cerebral, además de herramientas para llevar el control de la salud de un ser querido.

National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

Web: www.nhlbi.nih.gov* (en inglés)

Teléfono: 1-301-592-8573

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) (Plan de Alimentación para Controlar la Hipertensión) es una dieta del National Heart, Lung, and Blood Institute para ayudar a prevenir o reducir la presión sanguínea. Se puede obtener más información en “[Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH](#)”* (Guía para reducir la presión sanguínea a través del plan DASH, sólo en inglés).

NIH Senior Health (Salud de las Personas Mayores, Institutos Nacionales de la Salud)

Web: nihseniorhealth.gov* (en inglés)

Email: custserv@nim.nih.gov*

NIH Senior Health ofrece información sobre el derrame cerebral y la alimentación saludable. Aquí hay una [lista de temas sobre el derrame cerebral](#).*

Referencias: National Stroke Association. (2006). *Hope Recovery Guide*. Obtenido el 10 de julio de 2008 de: http://www.stroke.org/site/DocServer/hope_full.pdf?docID=921*; National Caregivers Library. (2008). *Help with Eating*. Obtenido el 10 de julio de 2008 de: <http://www.caregiverslibrary.org/Default.aspx?tabid=468>*; National Stroke Association. (2008). Stroke facts; *Recovery after Stroke: Healthy Eating*. Obtenido el 10 de julio de 2008 de: http://www.stroke.org/site/DocServer/NSAFactSheet_Eating.pdf?docID=987*; United States Department of Agriculture. (2008). MyPyramid.gov. Obtenido el 2 de septiembre de 2008 de: <http://www.mypyramid.gov>*; NIH Senior Health. (2008). *Eating well as you get older*. Obtenido el 2 de septiembre de 2008 de: <http://nihseniorhealth.gov>*; National Heart, Lung, and Blood Institute. (n.d.). Obtenido el 2 de septiembre de 2008 de: <http://www.nhlbi.nih.gov>*.



Estos materiales fueron creados para el proyecto:

**Web-Based Informational
Materials for
Caregivers of Veterans Post-
Stroke**

**(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)**

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

