CINDY LOPEZ

NUTRICIONISTA DIETISTA - U de A

MAURICIO JARAMILLO

HEMATOLOGO - UNAM

HEMOFILIA:

NUTRICIÓN

PARA UNA CONDICIÓN



Deben indicarse medidas no farmacológicas para el control de la diabetes, la hipertensión arterial y la dislipidemia, cuando estas se presenten.

La nutrición es fundamental en el tratamiento de la hemofilia, su importancia radica en prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad en personas con hemofilia; está documentado que la consulta de nutrición impacta en el consumo de alimentos y el comportamiento alimentario en pacientes con hemofilia y por lo tanto contribuye a la conservación de la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con hábitos alimentarios inadecuados.

Padecer hemofilia en muchos casos es incapacitante, pero desarrollar enfermedades crónicas cuando se es un paciente en condición de hemofilia lo es mucho más, por eso la importancia del manejo integral de nuestros pacientes.

La construcción de hábitos nutricionales sanos desde la primera infancia, infancia y adolescencia incidirá en la prevención del desarrollo de la enfermedad cardioerebrovascular del adulto.

Esta cartilla se dirige a equipos de atención y líderes de opinión que deseen conocer más sobre los beneficios de una alimentación y estilo de vida saludable en personas en condición de hemofilia.

Meta: Peso sano que impacte el riesgo hemorrágico.

Introducción

La hemofilia y la enfermedad de Von Willebrand son enfermedades caracterizadas por la ausencia, diminución o mal funcionamiento de los factores de coagulación, lo que conlleva a la presentación de hemorragias musculo esqueléticas generando daño articular progresivo y en muchos casos irreversible y hemorragia mucocutáneas, menoscabando la calidad de vida de los pacientes.

La disponibilidad de los concentrados de factores de coagulación han mejorado la expectativa de vida de esta población, así como el incremento en la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles que se presentan en la población general. El miedo a la hemorragia y al dolor condiciona el sedentarismo y la adopción de estilos de vida poco saludables, que sumado a los inadecuados hábitos alimentarios, incrementan el riesgo de padecer otras patologías como diabetes mellitus, enfermedad coronaria, algunos tipos de cáncer, síndrome metabólico e hipertensión entre otras.

La mala nutrición, se asocia a la disminución de la masa muscular impactando de forma negativa la condición de estos pacientes, al incrementar la frecuencia de hemorragia articulares y musculares.

Es del deber del nutricionista y del resto del equipo de atención multidisciplinaria, el fomento de hábitos de vida sana para pacientes y cuidadores a lo largo del curso de la vida.

Valoración nutricional

La valoración del estado nutricional es fundamental para identificar y prevenir problemas de salud relacionados con las costumbres y gustos alimentarios; tiene como objetivos:

- Determinar los signos y síntomas clínicos que indiquen posibles carencias o excesos de nutrientes.
- Toma de datos antropométricos como peso, talla, en algunos casos perímetros y pliegues de grasa.
- Analizar los indicadores bioquímicos (exámenes de laboratorio) asociados con malnutrición.
- Valorar si la ingesta de alimentos es adecuada en calidad y calidad.
- Valorar la funcionalidad y la capacidad de la persona para alimentarse, además a presentación de síntomas gastrointestinales.

Finalmente se hace el diagnóstico del estado nutricional, para identificar las necesidades del paciente y poder realizar una adecuada educación nutricional, plan de alimentación y si es necesario inicio de soporte nutricional especializado.

Valoración antropométrica:

Se clasifica según el Índice de Masa corporal, a continuación se presenta la clasificación general, la cual cambia dependiendo de la enfermedad y de la edad:

Clasificación IMC

Relación entre el peso y la estatura:

IMC Kg/m^2	CLASIFICACIÓN
< 18.4	Delgadez/Desnutrición
18.5 - 24.9	Normalidad
25 - 29.9	Sobrepeso
30 - 34.9	Obesidad grado I
35 - 39.9	Obesidad grado II
> 40	Obesidad grado III

* También se puede utilizar la valoración global subjetiva para identificar cambios en el peso, no saludables y no programados, cambios en el apetito y presencia de síntomas gastrointestinales que puedan generar malabsorción de nutrientes.

Valoración de la ingesta de alimentos

Se realiza mediante un recordatorio de 24 horas: alimentación ingerida en las ultimas 24 horas, teniendo en cuenta porciones, adiciones y horarios, también se puede utilizar una escala de frecuencia de alimentos para identificar el numero de veces por semana que un paciente consume cada grupo de alimentos.

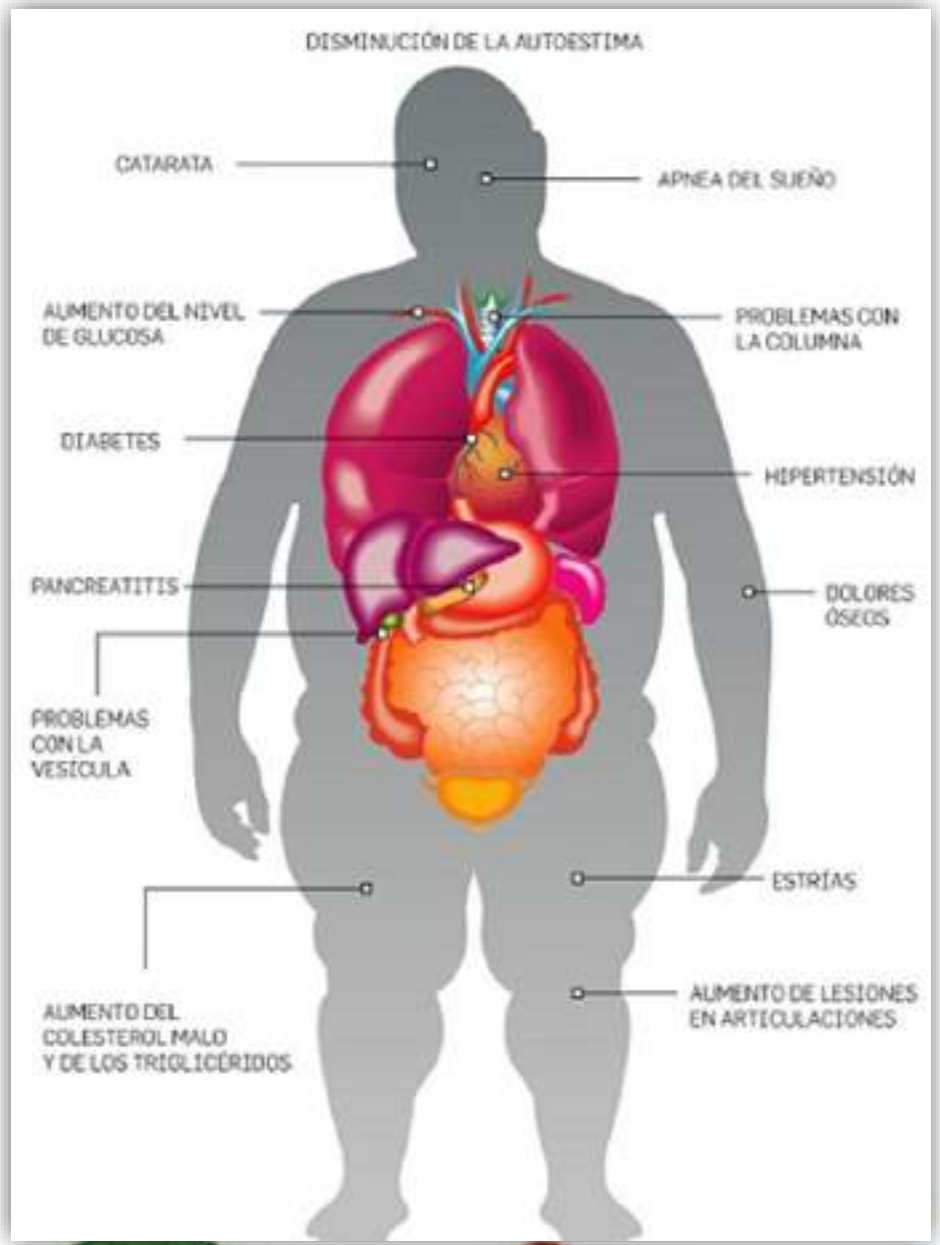
Obesidad en hemofilia

La obesidad es un grave problema de salud, tanto en la población general como en pacientes con hemofilia, el exceso de peso es un factor de riesgo importante para el daño de las articulaciones, incrementa el riesgo de hemorragias en pacientes con hemofilia, ya que a mayor peso, mayor es la carga generada sobre las articulaciones, las hemorragias a su vez causan un deterioro en la capacidad física lo que incrementa el sedentarismo y el uso de factor; círculo vicioso que genera mayor complicaciones en el paciente, se ha demostrado que a mayor porcentaje de grasa corporal es mayor la perdida de la movilidad articular, adicionalmente un índice de masa corporal (IMC) elevado puede hacer más difícil la punción venosa, lo que podría afectar la infusión en el hogar y autoinfusión, por otra parte incrementa el riesgo de padecer otras enfermedades, como la diabetes, enfermedades del corazón, hipertensión, entre otras.

La obesidad agrava el dolor y aumenta las hemorragias en tobillos y rodillas lo que perpetua el sedentarismo. Para el control de la obesidad no es solo suficiente la dieta sino la realización de ejercicio. Este debe ser orientado por el equipo de atención.

La obesidad afecta en promedio al 33% de los pacientes con hemofilia.

Complicaciones de la Obesidad



Hipertensión

Definida hoy como una presión arterial sistólica mayor a 120mmHg o diastólica mayor de 80mmHg.

Predispone a accidente cerebro vascular hemorrágico y infarto agudo del miocardio.

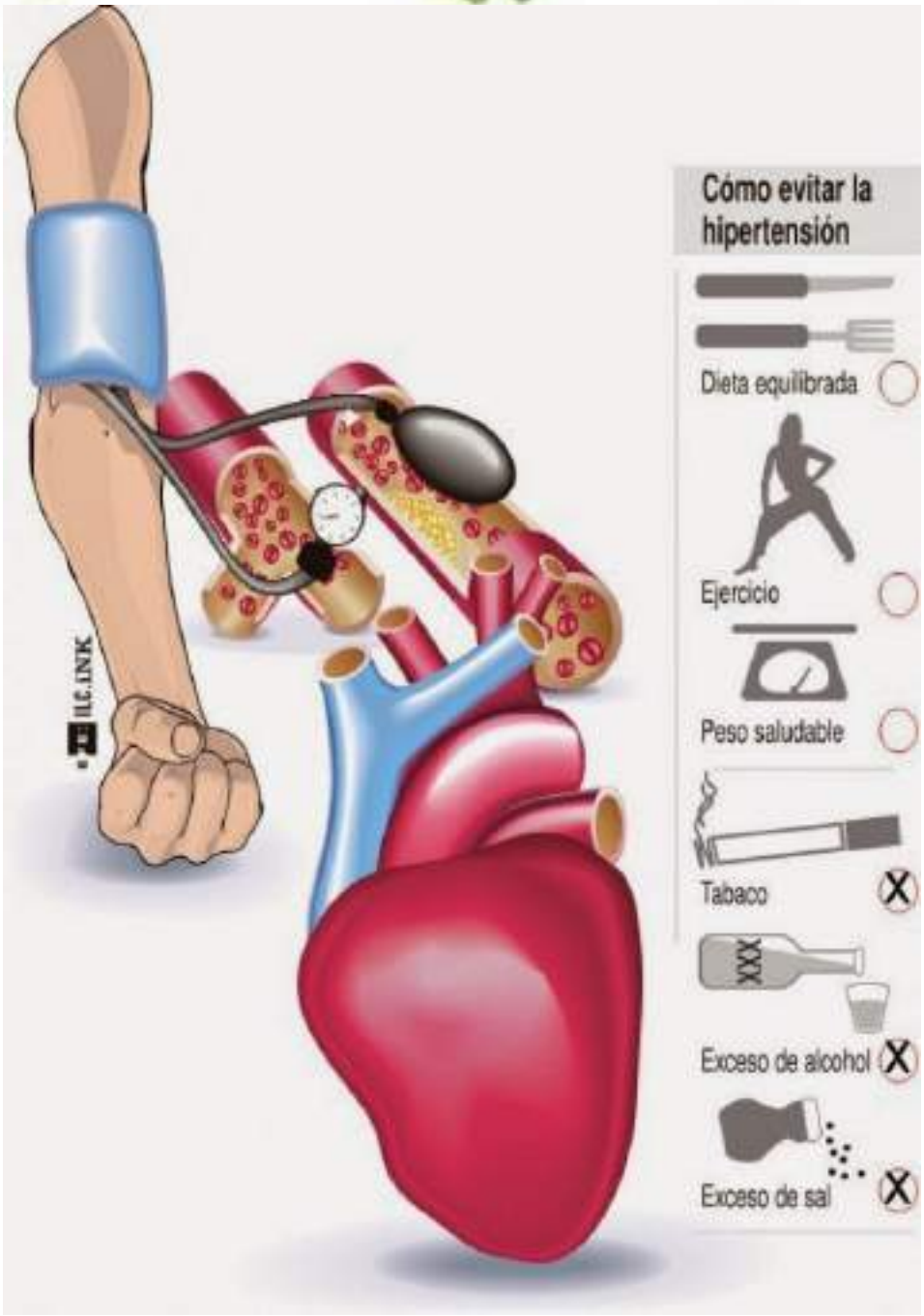
En los pacientes con hemofilia es indispensable evitar complicaciones de la enfermedad, la disponibilidad de factor de coagulación y la atención integral ha logrado que las personas puedan tener mejor expectativa de vida.

Con frecuencia, debido al estrés y las numerosas demandas de vivir con hemofilia, la nutrición puede ser desplazada hasta el final de la larga lista de prioridades, adoptando hábitos alimentarios no saludables, que generan mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión y otras enfermedades crónicas relacionadas con la edad.

<u>Prevención y parte del tratamiento</u>

© Reducir el consumo de sodio (máximo 5g de sal/día), evitando alimentos ricos en sal y grasas (alimentos fritos, snack, comida rápida, embutidos, quesos grasos, conservas, ahumados), sazonar con especias: albahaca, perejil, tomillo, entre otras.
© Realizar ejercicio físico de moderada intensidad y de forma regular (60 min/3 o 5 veces por semana) .
© Evitar el cigarrillo, reducir la ingesta de alcohol.
© Aumentar la ingesta de frutas y vegetales, disminuir

La hipertensión es mayor en personas con hemofilia, afecta en promedio al 65% de esta población.



Dislipidemia

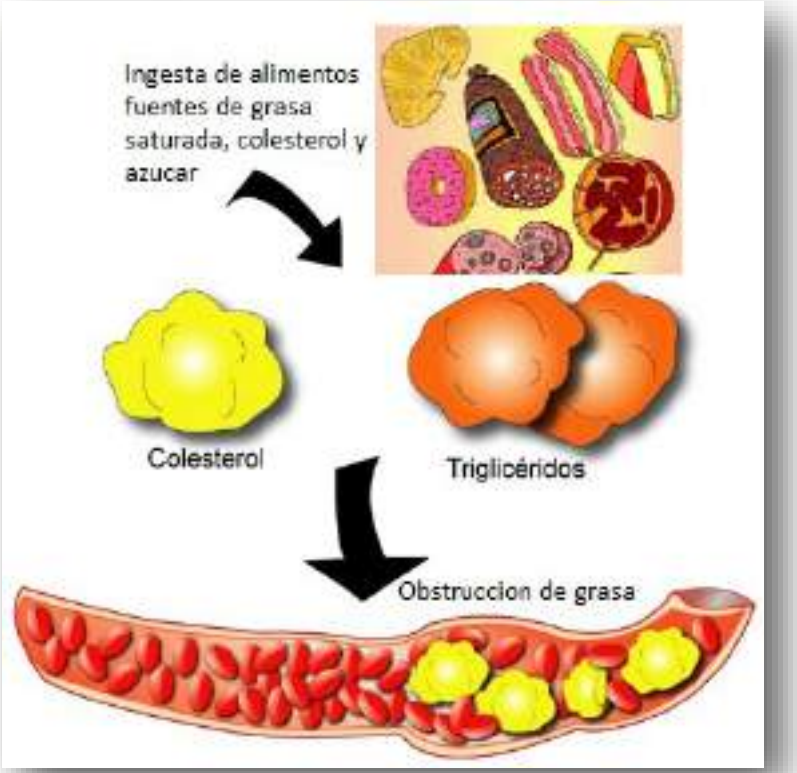


La dislipidemia es un término que empleamos para definir el aumento de la concentración plasmática de colesterol y lípidos en la sangre, o disminución del colesterol de alta densidad (HDL) ,asociada al desarrollo de una gran cantidad de padecimientos crónico degenerativos como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, infarto agudo al miocardio, eventos vasculares cerebrales y otros, los cuales están implicados en una diminución en el tiempo y calidad de vida de los pacientes que lo padecen.

La enfermedad cardiovascular es menos frecuente en las personas con hemofilia severa mas no así en los pacientes con hemofilia leve y moderada, en comparación con la población en general, pero debido a que ha aumentando la esperanza de vida, es posible que incrementan también enfermedades propias de la edad y relacionadas con los hábitos alimentarios inadecuados, como la dislipidemia.

<u>Prevención y parte del tratamiento</u>

- ♥Consumir 3 porciones de verduras y 2 de frutas por día.
- ♥Consumir cereales en su forma integral
- ♥Consumir pescado regularmente (no fritar), preferir pollo en lugar de carnes rojas
- ♥Consumir frutos secos, aguacate y aceite de oliva
- ♥Preferencia por los alimentos poco procesados
- ♥Adecuado consumo de lácteos, bajos en grasa.
- ♥Ejercicio.





Artrosis

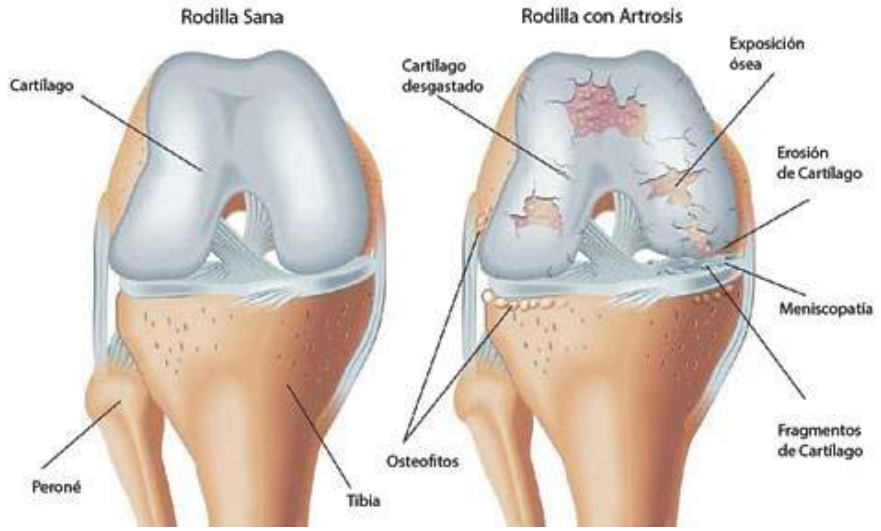
Enfermedad caracterizada por la destrucción progresiva e irreversible del cartílago articular consecuencia de las hemartrosis.

Clínicamente se caracteriza por dolor y perdida de la función. Afecta una o varias articulaciones.

La mejoría de los síntomas depende de un programa de rehabilitación y ante todo que no hayan nuevas hemorragias (hemartrosis) al interior de la cavidad articular.

La nutrición enfocada en el tratamiento para perder peso son es fundamental para retrasar la progresión de la enfermedad y reducir sus comorbilidades. Variaciones en el peso de 500gms hacen la diferencia.

La pérdida de peso es clave para el tratamiento tanto preventivo como sintomático. El control del peso corporal ayuda a la resolución de la inflamación asociados a la aparición y progresión de la artrosis; reduce la carga de la articulación y mejora las capacidades funcionales del individuo,



Recomendaciones

●La profilaxis farmacológica indefinida, con la administración del factor de dos a tres veces por semana es una estrategia para interrumpir los ciclos de sangrado y retardar el deterioro de las articulaciones.

●La pérdida de peso es indispensable para las personas obesas, logra reducir la carga sobre la articulación, mejorar la movilidad y disminuir el dolor.

●El ejercicio es esencial para reducir el riesgo de contracturas y aumentar la estabilidad de la articulación afectada. Los centros integrales para el tratamiento de la hemofilia, los médicos o terapeutas físicos con experiencia en hemofilia pueden ayudar con intervenciones específicas.

Osteoporosis

Enfermedad esquelética sistémica caracterizada por la baja masa ósea y el deterioro microestructural, que conlleva a una mayor fragilidad y al consiguiente riesgo aumentado de fractura.
Las hemartrosis por el efecto inflamatorio a nivel local contribuye al deterioro de la masa ósea periarticular, y por la inmovilidad se compromete el resto del esqueleto, Las causas de la osteoporosis en pacientes hemofílicos son la falta de ejercicio, hemorragia múltiples y déficit de vitamina D .

Factores de riesgo
Sedentarismo e inmovilidad.
Déficit nutricional: Vitamina D y Calcio.
Comorbilidades: Hepatitis C y VIH., dolor crónico, artropatía hemofílica.
Otros: Historia familiar, uso de anticonvulsivantes, cigarrillo y bajo peso.



El 70% de los hemofílicos tienen disminución en la masa ósea, presentan osteopenia en el 43.5%, osteoporosis y sarcopenia en el 25.8%.

Además presentan niveles de Vitamina D menores.

Prevención

El consumo adecuado de calcio y vitamina D desde la niñez son esenciales para generar el pico máximo de la misma a los 20 años de edad y mantenerlo durante la vida.

Fuentes: Los lácteos son la principal fuente de calcio, además son de mejor absorción, seguido por las almendras, el salmón, la soya y las verduras de hoja verde como la col, brócoli, y espinaca.

La prevención se hace desde la infancia con las siguientes estrategias:

1. Profilaxis farmacológica con concentrados de factor.
2. Practicar la natación y la caminata.
3. Consumo de lácteos y otros alimentos ricos en calcio y vitamina D.
4. Exposición diaria al sol durante 20 minutos: Aumenta los niveles de vitamina D.
5. Juego de los padres con los hijos desde la primera infancia.



Un programa de rehabilitación sistemático que in-

Desnutrición

Es un estado de desequilibrio de energía, proteína y otros nutrientes, causado por la insuficiente ingesta de alimentos, que no cubre la totalidad de lo que el cuerpo necesita para realizar sus funciones básicas, genera cambios en la composición corporal, en el funcionamiento de los músculos, huesos, capacidad de aprendizaje, memoria y sistema de defensas; es un desorden que en algunos casos puede estar influenciado por presencia de otras enfermedades, infecciones crónicas, cáncer y otros factores estresantes que limitan la adecuada absorción y aprovechamiento de nutrientes. En casos severos e disminuye la producción del hígado de otros factores de coagulación.

Las consecuencias de que un paciente con hemofilia presente desnutrición son más severas, que en la población en general, teniendo en cuenta que la deficiencia de nutrientes, incrementa la sarcopenia , osteopenia aumentando inmovilidad y por tanto la discapacidad. La perdida de masa muscular mengua el soporte articular aumentando la presentación de hemartrosis.

Es indispensable tener una alimentación saludaba, adecuada no solo en cantidad sino en calidad, para garantizar un optimo estado nutricional y por tanto un adecuado funcionamiento corporal.



Anemia

La anemia es la disminución de la concentración de hemoglobina; esta es una proteína dependiente del hierro que transporta el oxígeno a todas las partes del cuerpo cuando los niveles de glóbulos rojos están muy bajos, hay partes del cuerpo que no reciben suficiente oxígeno. Como consecuencia, no pueden funcionar correctamente.

Ocurre cuando:
· El cuerpo no produce suficiente sangre.
· El cuerpo pierde sangre.
· El cuerpo destruye los glóbulos rojos.

La anemia es frecuente en las personas con enfermedad de von Willebrand por perdidas vaginales o por el tubo digestivo puede causar fatiga lo que genera dificultad para las exigencias físicas diarias.

Los complemento de hierro, vitamina B12 o acido fólico, solo deben ser formulados con autorización del profesional en **hematología.**

<u>Fuentes alimentarias</u>

Hierro: Carnes rojas. pollo, pescado, huevo y leguminosas.

Vitamina B12: Hígado, riñón, carne, huevo y lácteos.

Ácido fólico: Vegetales de hoja verde (col, brócoli, espárragos) hígado, pescado..



Alimentación saludable

En esta guía encontraras algunas ideas y recomendaciones que te enseñaran a practicar una alimentación saludable.

¿Que es una alimentación saludable?

Es una alimentación completa, suficiente y adecuada para suplir las necesidades diarias del cuerpo, se practica con el objetivo de mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

Una alimentación saludable debe ser variada, ya que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes, también debe ser balanceada y moderada, ya que debemos evitar el exceso o déficit en el consumo de alimentos, por lo cual debemos tener un adecuado manejo de las porciones de los alimentos y así evitar enfermedades relacionados.



Grupos de alimentos

Existen varios grupos de alimentos, lo ideal para tener una alimentación saludable es hacer uso de todos los grupos de alimentos.

1. Proteínas



Origen Animal

- Carnes magras: Res, cerdo, pollo, pescado.
- Lácteos
- Huevos

Origen Vegetal



- Leguminosas: Frijol, lenteja, garbanzo, soya, arveja.
- Frutos secos: Almendras, maní, pistacho, nuez.
- Quinua

2. Carbohidratos



- Derivados de los cereales: Arepa, tostadas, pan, arroz, pasta, hojuelas de maíz, avena, entre otros.



- Raíces, plátanos y tubérculos: Yuca, papa, ñame, arracacha, entre otros.

3. Frutas



Pera, mango , piña , papaya, guayaba, melón, uvas, kiwi, banano, naranja, entre otras.

3. Vegetales

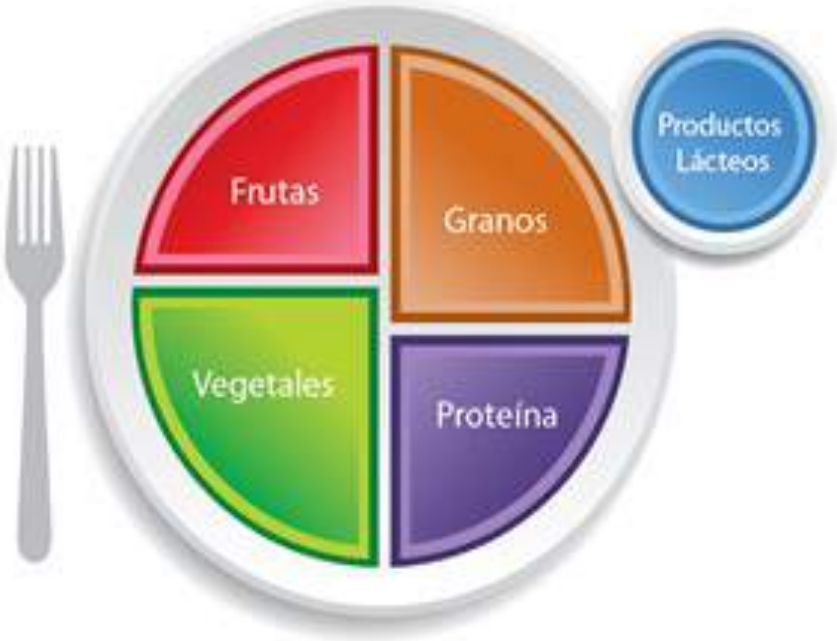


Brócoli, coliflor, pimentón, pepino, lechuga, espinaca, apio, berenjena, repollo, entre otros.

Variación y combinación

Los alimentos de cada grupo son necesarios para el adecuado funcionamiento del cuerpo, por lo tanto es indispensable combinarlos ,en cada una de las comida que realizamos durante el día.

La combinación de los alimentos debe ser variada, y equilibrada, las porciones deben ser adecuadas a las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo.



¿Como saber las porciones de los alimentos?

Un puño



Frutas, helados

Arroz, pastas, frijoles, pan, puré



5 comidas al día

Pulgar



Aceites, margarina

1/2 pulgar sal y azúcar



Manos cóncavas



Ensaladas

Palma de la mano

Carne, pollo, pescado



Nutrientes de interés

Vitamina K

Se caracteriza por su papel fundamental en el proceso de coagulación de la sangre, previniendo los sangrados excesivos; pero es importante tener en cuenta que no genera ningún beneficio suplementar pacientes con Hemofilia con esta vitamina, ya que la enfermedad es caracterizada por el déficit de factor de coagulación de origen genético mas no por el déficit de esta vitamina; no se observan diferencias en niveles de vitamina K de personas sanas respecto a pacientes con hemofilia.

Omega 3

Juega un papel fundamental en la reducción de la presión arterial y la reducción de la aterosclerosis, previniendo las enfermedades cardiacas, pero incrementa el riesgo de hemorragia por lo que no se debe suplementar.

Es ideal consumirlo desde las fuentes alimentarias, ya que los suplementos pueden ser tóxicos, son menos estables, se oxidan más rápidamente, se digieren y absorben menos. La dosis segura de DHA es máximo 5 g/día y EPA hasta 1.8 g/día.

Recomendaciones finales

1. Realice mínimo tres comidas principales al día: desayuno, almuerzo y comida, procure no pasar más de 4 horas sin comer.
2. Realice dos entre comidas: media mañana y algo consumiendo por ejemplo frutas o lácteos.
3. Utilice carnes pulpas, preferiblemente blancas, pescado o pollo sin piel.
4. Prepare los alimentos con aceite vegetal de canola, maíz, girasol, soya y margarina vegetal, evite fritar los alimentos, recuerde que un alimento triplica las calorías al ser frito.
5. Consuma agua o bebidas sin azúcar para evitar la sed y mantenerse hidratado. Evite gaseosas y jugos comerciales.
6. Consuma toda VARIEDAD de frutas y verduras, 2 ó 3 veces al día, esto mejora el aporte de fibra, de vitaminas y minerales, consuma una taza de vegetales fresco para acompañar almuerzo y cena.
7. Fuera de su rutina diaria, practique actividad física 5 veces en la semana mínimo 45 minutos, no se esfuerce demasiado, hágalo a tolerancia, siga las recomendación de su fisioterapeuta.
8. Consuma al menos dos veces a la semana leguminosa; frijoles, lentejas, garbanzos, arveja y soya.
9. Realice vinagretas caseras para agregar a sus ensaladas, utilizando especias, limón y aceite de oliva; evite salsas y demás alimentos con conservantes como los enlatados.
10. Recuerda que no es necesario utilizar complementos vitamínicos, con tener una alimentación completa y balanceada es suficiente.

integral I.P.S
Yo te cuido, tú te cuidas