

NUTRICION

Los alimentos pueden considerarse como agentes terapéuticos además de motivos de nutrición y placer.

La dieta óptima para los pacientes de Insuficiencia Cardíaca Congestiva es la restricción en la ingestión de sodio.

Este tratamiento dietético está dirigido a reducir el volumen de líquido circulante y la sobrecarga de trabajo del corazón, con este fin se prescriben las dietas hiposódicas.

Según su restricción las dietas serán:

- Hiposódicas moderadas (1,000 a 2,400 mg. de sodio)
- Hiposódicas estrictas (500 a 1,000 mg. de sodio)

En la elección y elaboración de las dietas hiposódicas se deben considerar los puntos siguientes:

1. Escoger alimentos con un contenido natural bajo en sodio.
2. Suprimir los alimentos a los cuales, durante su preparación se les haya agregado compuestos de sodio como el benzoato de sodio y los condimentos que contengan este catión.
3. Suprimir el uso extra de sal en la cocina y en la mesa.
4. Para corregir el sabor de los alimentos sin sal, se recomienda usar aderezos que incluyan aceites, jugo de limón, pimienta.

La restricción intensa de sodio se reserva principalmente - para pacientes hospitalizados cuya tolerancia a la sal es -

extraordinariamente baja.

Debe cuidarse con todo cuidado signos de depleción de sodio.

Si el paciente cardiaco está excedido de peso, se le reducirá su ingreso calórico tratando de llevar su peso a lo normal. Se le prescribirá entonces una dieta de mantenimiento.

Para pacientes con aterosclerosis, el médico puede sugerir un cambio en el contenido de grasa de su dieta.

En cuanto a lo que resta, debe ser una dieta sencilla, fácilmente digerible, desprovista de especias, de preparación excesiva y los formadores de gas, para impedir que a las molestias propias de la Insuficiencia Cardíaca Congestiva, se agreguen las de una digestión difícil y lenta. Es recomendable las raciones pequeñas aunque frecuentes.

Raramente se imponen restricciones a la ingestión de líquidos, sobre todo si se restringe el sodio y se establece diuresis.

La enfermera que se encarga de hacer ver la importancia al paciente de las restricciones dietéticas, suele colaborar de buen grado.

Se procurará que los alimentos sean todo lo apetitosos posible y bien presentados, pero ateniéndose a la prescripción de la dieta.

Es necesario enseñar al paciente las finalidades y los principios de restricción de sodio, darle cuadros y listas de los alimentos hiposódicos y los ricos en sodio, para que capte de una forma más completa el porqué de este tipo de tratamiento.