

# Consumir una alimentación saludable después de una lesión por quemadura (para adultos)

Septiembre de 2016

[www.msktc.org/burn/factsheets](http://www.msktc.org/burn/factsheets)

Hoja informativa sobre las lesiones por quemadura

En esta hoja informativa se explica la importancia de una buena nutrición durante la recuperación después de una lesión por quemadura. Se describen las necesidades nutricionales durante la recuperación en el hospital y el hogar, y se dan consejos para equilibrar la alimentación en la convalecencia.

El objetivo de este documento es informar a las personas que han sufrido una lesión por quemadura y a sus familias sobre la nutrición que deben recibir durante la hospitalización y cuando regresen a casa. Una lesión por quemadura aumenta de manera considerable las necesidades nutricionales de la persona afectada. Cuanto más grande sea la quemadura, más nutrientes necesitará para recuperarse. Una alimentación rica en calorías y proteínas cumple las siguientes funciones:

- Apoya al sistema inmunitario para disminuir el riesgo de infección.
- Contribuye a que las heridas sanen más rápidamente.
- Mantiene la masa muscular.
- Reduce al mínimo el adelgazamiento para apoyar la rehabilitación.

## ¿Cómo se determinan las necesidades nutricionales?

La nutricionista y el equipo de profesionales médicos deciden qué tanta nutrición (por ej., calorías y proteínas) necesita usted. Las necesidades nutricionales se determinan según el peso, la estatura, la edad y el tamaño de la quemadura. Las vitaminas y minerales también son importantes para sanar y prevenir infecciones.

- La vitamina C, el zinc y el cobre contribuyen a la cicatrización de las quemaduras.
- La vitamina E, la vitamina C y el selenio son antioxidantes. Ayudan a reducir la respuesta de estrés del organismo después de una lesión.
- La vitamina C, la vitamina D y el zinc sirven para prevenir y tratar infecciones.

Si usted consume una alimentación saludable y bien equilibrada, tal vez no necesite vitaminas adicionales. Pregúntele al médico si tiene dudas sobre sus necesidades nutricionales.

## ¿Cómo puedo atender mis necesidades nutricionales mientras esté hospitalizado?

Para recuperarse de una lesión por quemadura se requieren más calorías y proteínas que para recuperarse de cualquier otro tipo de lesión. Es posible que necesite más nutrientes que los que obtiene de los alimentos que consume. Si es así, se le pueden proporcionar más nutrientes mediante alimentación por sonda. Esta se realiza introduciendo por la nariz un tubo blando y flexible que llega hasta el estómago. Por ese tubo se administra un líquido que contiene todos los nutrientes necesarios para la recuperación. La alimentación por sonda continúa por el tiempo que sea necesario.

Tal vez tenga que consumir meriendas o bebidas ricas en nutrientes entre comidas. Por ejemplo, tomar malteadas o batidos puede satisfacer sus necesidades de calorías y proteínas. Las carnes, el pescado, las legumbres, la leche, el yogur, el queso y las nueces son ricos en proteínas. Debe consumir alimentos ricos en proteínas en cada comida y merienda. Si es necesario, el equipo de profesionales de la salud que le atiende le puede recomendar vitaminas. También le controlarán el contenido de sal en la sangre. Si está bajo, usted tendrá que reducir la cantidad de agua y de líquidos que toma para no diluirlo más. Es posible que los profesionales de la salud le pidan además que consuma alimentos que contengan más sal.

En el hospital, la nutricionista se asegurará de que usted esté recibiendo suficientes nutrientes para recuperarse. Ella le controlará el peso, el consumo y la eliminación de nutrientes, y la concentración de proteínas y vitaminas en la sangre. Después de que salga del hospital, mantenerse en un peso estable es la mejor manera de asegurarse de que se está alimentando bien. Si come una alimentación equilibrada, se nutrirá pero no aumentará de peso demasiado.

El Sistema Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Model System*) cuenta con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR) de la Administración para la Vida Comunitaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (Si desea más información, visite

<http://www.msktc.org/burn/model-system-centers>).

BURN MODEL SYSTEM  
**BMS**  
ADVANCING RECOVERY THROUGH KNOWLEDGE

 **MSKTC.org**  
SCI • TBI • BURN | Model Systems  
Knowledge Translation  
Center

## ¿Qué debo hacer si tengo diabetes o azúcar alta en la sangre?

Después de una lesión por quemadura, el estrés eleva la concentración de azúcar en la sangre. El azúcar alta en la sangre interfiere con la cicatrización. Usted podría tener azúcar alta en la sangre incluso si no tiene diabetes. El equipo de profesionales que le atiende puede recetarle insulina, que disminuye la concentración de azúcar en la sangre. Hasta que el azúcar en la sangre mejore, tal vez usted tenga que limitar la cantidad de alimentos ricos en carbohidratos que consume, como pan, jugo, papas, frutas y postres.

## ¿Qué debo comer en casa?

No olvide que su cuerpo necesita menos calorías que cuando estaba hospitalizado. Si las heridas de las quemaduras aún están abiertas, su alimentación debe contener proteínas adicionales. A medida que cicatrice, sus necesidades nutricionales volverán a ser como eran antes de la lesión. Probablemente en el hospital consuma comidas abundantes, tome suplementos nutricionales y coma muchas meriendas y bocadillos. Por esta razón, tendrá mucho apetito cuando regrese a casa. Allí deberá concentrarse en consumir una alimentación equilibrada. Evite los alimentos que tengan poco valor nutricional, como las bebidas azucaradas, los postres, los dulces, las carnes grasosas, los productos lácteos de leche entera, y el pan y las galletas de sal hechos con trigo refinado. Coma más carnes magras, granos integrales, verduras, frutas y productos lácteos semidescremados.

Consulte con su profesional de la salud acerca del ejercicio que puede hacer para mantenerse en un peso saludable. El ejercicio es importante para la salud a largo plazo y para evitar enfermedades crónicas, como la presión arterial alta, la diabetes y las enfermedades del corazón. Si desea más información, consulte la hoja informativa “El ejercicio después de una lesión por quemadura” ([http://www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish\\_Factsheets/Burn\\_Exercise\\_Sp.pdf](http://www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish_Factsheets/Burn_Exercise_Sp.pdf)).

## Consejos para consumir una alimentación bien equilibrada

- Coma comidas y meriendas pequeñas y frecuentes para que el hambre no le haga comer demasiado de una sola vez.
- Consuma proteínas en cada comida y merienda. Las proteínas le mantienen lleno y fortalecen el cuerpo. La carne de res y de cerdo, el pollo, los huevos, los frijoles, las nueces, la leche, el yogur y el queso son buenas fuentes de proteínas.
- Corte en tajadas las frutas y verduras para que lleve a mano un bocadillo cuando tenga que salir. Estos alimentos contienen muchos nutrientes esenciales para la cicatrización y la salud en general.
- Modifique a menudo los sabores de los alimentos que come para que sean sabrosos y agradables. Sazone con especias y hierbas, como romero, hierbabuena, ajo, pimienta de Cayena y albahaca.
- Tome agua durante el día para mantenerse hidratado y evitar el consumo innecesario de calorías. Muchas bebidas contienen grasa y azúcar que su cuerpo no necesita. Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos.
- Opte por pan integral y otros alimentos ricos en fibra. Así se sentirá lleno entre comidas y evacuará los intestinos con regularidad.
- Trate de comer solamente cuando tenga hambre. Evite comer por otras razones, como aburrimiento, falta de autocontrol, ira o desesperanza. Lleve un diario de alimentación y anote en él su estado de ánimo para ver si está comiendo por razones equivocadas.
- Hable con el médico acerca de las vitaminas o suplementos que le gustaría tomar en casa.

## Ejemplo de menú

Este menú aporta aproximadamente 1750 calorías y 103 gramos de proteínas al día. Debe equilibrarse con actividad física

Desayuno	2 huevos revueltos 1 tostada de pan de trigo integral 1 cucharadita de mantequilla 1 plátano mediano 8 onzas de leche descremada
Almuerzo	Sándwich de pavo: 2 tajadas de pan de trigo integral, 2 tajadas de carne fría de pavo, lechuga, tomate y mostaza 1 taza de yogur descremado 8 onzas de agua
Merienda	1 manzana mediana 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (mani) 8 onzas de agua

Cena	3 o 4 onzas de salmón al horno 1 taza de verduras mixtas ½ taza de arroz integral 8 onzas de leche descremada
Merienda	½ taza de helado ½ taza de fresas (frutillas) tajadas

## Recursos adicionales

Comuníquese con el centro local de quemados y pida una cita con una nutricionista, quien hará un plan de acción que atienda sus necesidades específicas respecto a nutrición y estilo de vida.

El sitio web de “MiPlato” (<https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>) contiene información sobre nutrición, consejos para alimentarse bien e ideas para aumentar la actividad física.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (s. f.). “MiPlato”, tomado de: <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>.

## Bibliografía

Academy of Nutrition and Dietetics (s. f.). *Nutrition Care Manual products*, tomado de: <http://www.nutritioncaremanual.org>

Long, C. L., Schaffel, N., Geiger, J. W., Schiller, W. R., & Blakemore, W. S. (1979). Metabolic response to injury and illness: Estimation of energy and protein needs from indirect calorimetry and nitrogen balance. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 3(6):452–456.

Mueller, C., Miller, S., Schwartz, D., Kovacevich, D., & McClave, S. (Eds). (2012). *The A.S.P.E.N. Adult Nutrition Support Core Curriculum* (2nd ed.). Silver Spring, MD: American Society for Parenteral and Enteral Nutrition.

## Autores

La hoja informativa “Consumir una alimentación saludable después de una lesión por quemadura (para adultos)” (*Healthy Eating After Burn Injury—For adults*) fue preparada por Megan Nordlund, nutricionista clínica, y por la doctora Nicole S. Gibran, del centro regional de quemados de la University of Washington, en el Harborview Medical Center, Seattle (Washington), en colaboración con el *Model Systems Knowledge Translation Center*.

**Fuente:** La información de salud de esta hoja se basa en resultados de investigaciones y en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Injury Model Systems*).

**Descargo de responsabilidad:** La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de esta hoja informativa se preparó gracias a la subvención 90DP0012 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). Este contenido no representa necesariamente las pautas del Departamento de Salud y Servicios Humanos y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

© 2016 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

