

## SOLIDARIDAD Y MECENAZGO

## La alimentación en cuidados paliativos debe ser nutrición y mucho más

La alimentación de los enfermos en tratamiento paliativo es difícil. A la falta de apetito se une el cambio en el sabor de los alimentos y las dificultades de deglución. Comer con normalidad no sólo les ayuda físicamente, sino también psicológicamente.

Un porcentaje muy elevado de los enfermos oncológicos avanzados tienen grandes problemas para alimentarse. Los trastornos deglutorios, las heridas en la boca y la alteración del sentido del gusto causan grandes problemas para comer, lo que, con el tiempo, puede llevar al enfermo a sufrir anorexia y caquexia.

"Al planificar la alimentación en cuidados paliativos se tienen que atender dos aspectos. El primero es nutritivo, observando el aporte calórico y proteico necesario para que un enfermo mantenga sus funciones orgánicas; sin embargo, no hay que olvidar el placer de comer y los recuerdos asociados a la alimentación", afirma Albert Tuca, coordinador de Cuidados Paliativos del Instituto Catalán de Oncología, que afirma que "mantener un grado de apetito, sentarse a la mesa con allegados y comer con placer son factores que mejoran la calidad de vida de estos enfermos y les ayuda a sobrellevar la enfermedad".

Existen consejos sencillos que permiten mejorar la nutrición de enfermos en cuidados paliativos: evitar los horarios rígidos y permitir al enfermo comer cuando quiera; optar por las porciones pequeñas; elegir alimentos que sean fácilmente digeribles; buscar sabores y olores agradables con texturas variadas; elegir preferiblemente dietas blandas, y buscar presentaciones atractivas que ayuden a comer con los ojos.

Además, este tipo de pacientes suele perder el sentido del gusto (disgeusia), hecho que dificulta su nutrición. Esto provoca que muchos platos tengan para el paciente

**Se debe atender al aspecto nutritivo para mantener las funciones orgánicas del paciente, pero también a sus gustos**

**Los alimentos deben ser fáciles de deglutir, agradables y que ayuden a superar la sensación metálica característica de la disgeusia**

un sabor amargo o metálico, lo que no ayuda a disfrutar comiendo.

#### Nutrientes y calidad de vida

"A veces se piensa que no se puede hacer nada para mejorar la alimentación de los enfermos. Al estar pendientes de aspectos clínicos se relega la nutrición. Se busca que el paciente tenga un aporte suficiente de nutrientes. Para conseguirlo se le coloca una dieta enteral por sonda nasogástrica con un aporte adecuado de calorías y proteínas. Esta solución no siempre garantiza que se mantenga el estado nutricional, y si disminuye la calidad de vida".

En opinión de Tuca, la alimentación es un concepto psicosocial que debe ir acompañado de placer, y de la relación con los familiares, y tiene que ver con la historia del paciente y sus gustos. "La anorexia y la caquexia que acompañan a muchos enfermos se relacionan con un mal pronóstico. La forma de tratar a estos pacientes es el consejo dietético, unido a fármacos que modulan la cascada de acontecimientos que dan lugar a la caquexis. Los más usados son los corticoides y los progestágenos (el más usado es el acetato de megestrol)".

Para dar ideas a familiares y cuidadores,

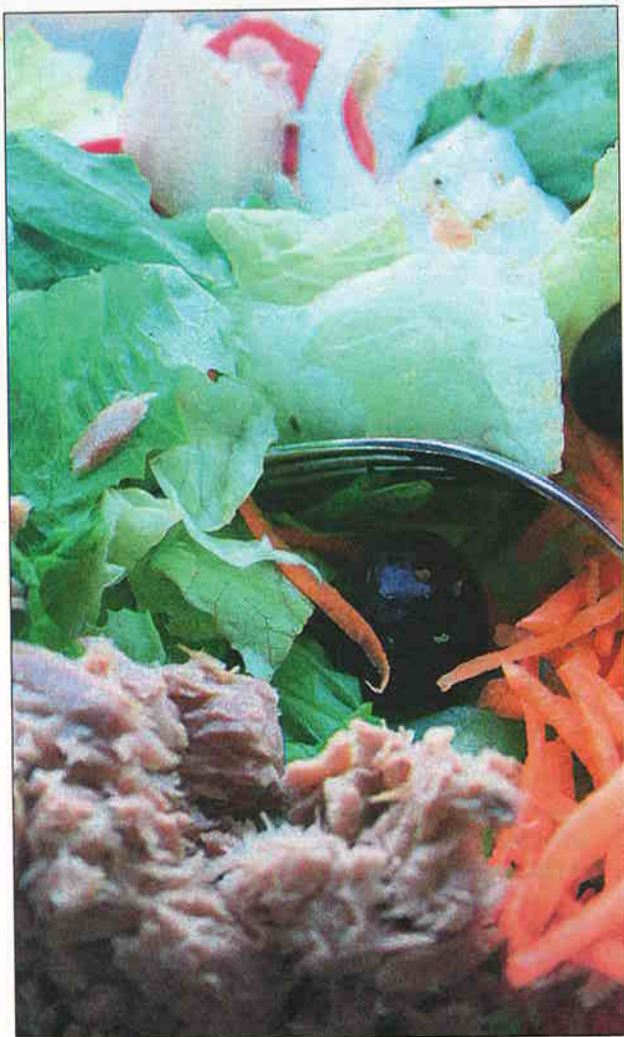


Los sabores y olores agradables con texturas variadas ayudan a comer al enfermo de paliativos.

el laboratorio Madaus ha editado el libro *Saboreando la vida*, una colección de recetas seleccionadas por cocineros como Ferran Adrià, Hilario Arbelaitz, Karlos Arguiñano, Juan María Arzak, Martín Berasategui, Rodrigo Ortúzar y Pedro Subijana. Todos ellos han contado con la colaboración de expertos como el propio Tuca y Antonio Pascual, director de la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital de San Pablo, que ha afirmado que "entre las causas de pérdida de apetito de los enfermos oncológicos se encuentran los cambios metabólicos, la sequedad bucal, la alteración de la percepción de los sabores y una dieta poco atracti-

va en los hospitales".

Agradable, fácil de deglutir y que introduzca sabores que superen la sensación metálica característica de las disgeusias. Éstas eran las características que debían cumplir los platos elaborados por grandes cocineros españoles dirigidos a enfermos en cuidados paliativos. Juan María Arzak propuso unos clips de cogollos con mango, que se elaboran laminando la fruta y espolvoreándola con azúcar. Luego se corta *foie* en dados y se saltea. Los cogollos se deben cortar finos y sazónarlos. "Con estas recetas, aunque el enfermo coma poco, disfrutará más", afirma Tuca.



Esteve ofrece en su web varios monográficos sobre alimentos.

## Información y servicios para mejorar la relación entre los médicos, los pacientes y los farmacéuticos

Los profesionales de la salud ya pueden disfrutar de un innovador servicio que la compañía Esteve ha puesto a su disposición dentro del programa *Esteve más cerca: programa de atención al paciente*. Esta iniciativa se basa en una solución práctica para que los médicos y los farmacéuticos puedan ofrecer a sus pacientes una mayor información sobre los alimentos y la salud.

Para acceder a esta herramienta, sólo es necesario entrar en [www.esteve.com/herramientaspracticas](http://www.esteve.com/herramientaspracticas). El sitio se encuentra ubicado en la zona de servicios del portal de la compañía. Los usuarios pueden registrarse de forma totalmente gratuita. Los temas que el internauta puede encontrar son los siguientes: informaciones sobre las interacciones entre los medicamentos y los alimentos, las dietas más adecuadas según las enfermedades y varios monográficos sobre diferentes tipos de alimentos. Los contenidos se irán ampliando progresivamente y cuentan con la aprobación de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

Esteve quiere reforzar su posicionamiento como empresa orientada a las personas, en especial al paciente co-

mo eje central de todo el sistema sanitario, siempre con el ánimo de mejorar la relación entre éste, el médico y el farmacéutico. Para ello ha creado el Programa de Atención al Paciente, cuya presencia en internet se hace realidad en [www.esteve.com/portalpaciente](http://www.esteve.com/portalpaciente).

#### Dormir, viajar y Alzheimer

Este espacio redirecciona hacia otros tres: [www.dormidina.com](http://www.dormidina.com) para mejorar la calidad de vida de personas con insomnio. El internauta podrá acceder a múltiples consejos para mejorar su descanso, desde terapias alternativas y remedios naturales hasta recomendaciones alimenticias que ayudan a conciliar el sueño. Para los viajeros, [www.antesdeviajar.com](http://www.antesdeviajar.com) aporta al usuario una serie de recomendaciones sobre vacunas, picaduras de insectos, tipos de enfermedades, y consejos para prevenir las enfermedades típicas de los turistas.

Por otro lado, el espacio [www.lavidasigue.com](http://www.lavidasigue.com) pretende dar respuesta a las cuestiones que más preocupan al paciente con cáncer y a su familia. Un espacio cuyos objetivos principales son dar a conocer los diferentes tipos de cáncer, así como las claves para

combatir y prevenir la enfermedad. La última novedad del Portal de Pacientes es [www.cuidadordemencias.com](http://www.cuidadordemencias.com), que se centra en dar apoyo e información a los cuidadores de pacientes con demencias del tipo del Alzheimer. La página muestra datos sobre cómo mejorar el cuidado de estos pacientes cuando la enfermedad comienza y durante su progresión. Además, ofrece otros temas de interés, como el aspecto legal de la patología y cuidados para los cuidadores.

#### SMS Polen

Por último, Esteve ha creado otro servicio para los profesionales sanitarios: SMS polen. Con el aval de la Red Española de Aerobiología ha puesto en marcha un servicio de mensaje de texto telefónico que informa de los niveles de concentración y del tipo de polen por provincias tras la suscripción gratuita.

Durante los meses de marzo a julio de 2006 los usuarios han recibido un mensaje semanal, dado que se trata de una época con importantes variaciones en la concentración de polen. El resto del año los mensajes son mensuales o puntuales cuando los índices son moderados o altos.