

## Alimentación para pacientes en cama

El paciente en cama es aquel que está obligado a permanecer inmóvil en la cama, ya sea por su edad o enfermedad, la alimentación debe brindar un soporte para el óptimo funcionamiento de su organismo y ayudar a una mejor calidad de vida.

## Factores de riesgo



Riesgo de malnutrición.



Dificultades en la cicatrización.



Presencia de úlceras por presión.

## ¿Cuál es el manejo del paciente?

Mediante una adecuada ingesta de nutrientes y líquidos se debe garantizar el correcto funcionamiento del organismo del paciente, la alimentación debe contribuir a una mejor calidad de vida. Esto debe hacerse de manera individualizada, ajustándose a las necesidades de cada persona. Según su estado clínico y su vía de administración las recomendaciones pueden variar.

## Recomendaciones para la alimentación de pacientes en cama

- Brindar una alimentación saludable, incluyendo todos o la mayoría de los grupos de alimentos.
- Establecer horarios para su alimentación, ofrecer porciones pequeñas y con mayor frecuencia de ser necesario.
- Ofrecer alimentos de mayor gusto.
- Incluir alimentos altos en fibra como productos integrales, avena, leguminosas (Frijol, garbanzo, lenteja, etc), frutas y verduras.
- Mantener bien hidratado al paciente.



### Para pacientes con gastrostomía

- Lávese las manos muy bien con abundante agua y jabón antes de manipular la gastrostomía.
- El sitio de inserción de la sonda debe permanecer, limpio y seco.
- Administre de 5 – 6 tomas al día, con un volumen cada una de 250ml – 300ml.
- Administre lentamente (20 a 30 minutos) la toma de alimentación para evitar intolerancia, vómito o diarrea.
- Evite añadir grandes cantidades de azúcar o sal a las mezclas.
- Luego de la administración de la alimentación lave la sonda con 30ml de agua.
- El paciente debe permanecer semisentado mientras se suministra la alimentación y debe mantenerse en esta posición por lo menos 1 hora después de terminar la alimentación.
- Administre las preparaciones a temperatura ambiente, es decir, ni muy frías ni muy calientes.
- Todos los alimentos deben ir muy bien licuados y colados. Se debe evitar la consistencia muy espesa.
- Procure variedad en el aporte de alimentos. Incluya verduras de colores diferentes.
- Evite la utilización de alimentos productores de gases como: repollo, colí or, brócoli, cebolla, pimentón, frijoles, garbanzos, lentejas, banano y gaseosas.
- Si requiere la administración de medicamentos, hágalo triturándolos y lavando la sonda con agua (20ml) después de su administración.
- Evite dar alimentos que permanezcan en la nevera de un día para otro.
- Lave con abundante agua y jabón suave los equipos que utilizará para la administración de la alimentación (bolsas). Enjuague con agua caliente.





### Preguntas y respuestas usuales del tema

#### ¿Cómo evitar el estreñimiento?

Identifique los factores que pueden ser causa del estreñimiento, medicamentos/reposo en cama/dieta. Aumente el contenido de fibra y líquidos en la dieta, a menos que esté contraindicado.

#### Bibliografía

<http://www.scielo.org.co/pdf/rcci/v31n2/v31n2a6.pdf>

[https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1816/3/TL\\_IngaLopezMarilu\\_CisnerosdelosRiosYessenia.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1816/3/TL_IngaLopezMarilu_CisnerosdelosRiosYessenia.pdf)

[https://www.saludcastillayleon.es/investigacion/es/banco-evidencias-cuidados/ano-2017. cheros/1204875-2017%20Protocolo\\_%20Nutricion%20enteral-%20evidencia.pdf](https://www.saludcastillayleon.es/investigacion/es/banco-evidencias-cuidados/ano-2017. cheros/1204875-2017%20Protocolo_%20Nutricion%20enteral-%20evidencia.pdf)