SECCEDUCA

Cirugía y…

Alimentación

Como norma general, el paciente con enfermedad del corazón intervenida tiene que comer:

- **Sano**: evitando grasas animales y realizando consumo esporádico (menos de una vez al mes) de carnes rojas, alcohol en forma fermentada y dulces

- **Natural**: evitando cualquier forma de alimento procesado o en el que no se pueda distinguir los ingredientes o cómo ha sido producido

- **Variado**: con predominio de vegetales y realizando platos equilibrados que contengan verdura, proteína e hidratos de carbono en cada comida

- **En cantidad justa**: sin llegar a la sensación de plenitud

Existen muchos mitos al respecto de la alimentación y, los pacientes, le dan mucha importancia a este aspecto ya que se trata de uno de los pocos que está de su mano modificar para poder mejorar su salud. Esta infografía ayudará a explicar algunos de ellos:

- **Sal**: la dieta de cualquier persona, paciente o no, debe contener sal en el cocinado. Es decir, se debe cocinar con sal, tendiendo a quedar soso, pero se tiene que añadir cierto contenido en sal. La OMS recomienda no sobrepasar los **5 gramos de sal al día** por persona. Pero esta medida es muy difícil de valorar, ya que algunos alimentos ya preparados llevan sal y se suelen preparar comidas para varias personas a la vez. La medida debe ser no superar las **3 pizcas** (lo que cabe en un pellizco de tres dedos) en el día. Y sobre todo, debe evitarse añadir sal en crudo, sobre todo si el alimento ya ha sido cocinado con sal. De hecho, muchos pacientes toman diuréticos. Este tratamiento supone una pérdida de sal por la orina, que requiere su reposición. Sólo enfermos con cardiopatías muy avanzadas o hipertensión arterial de muy difícil control pueden tener la recomendación por el cardiólogo de evitar la sal.

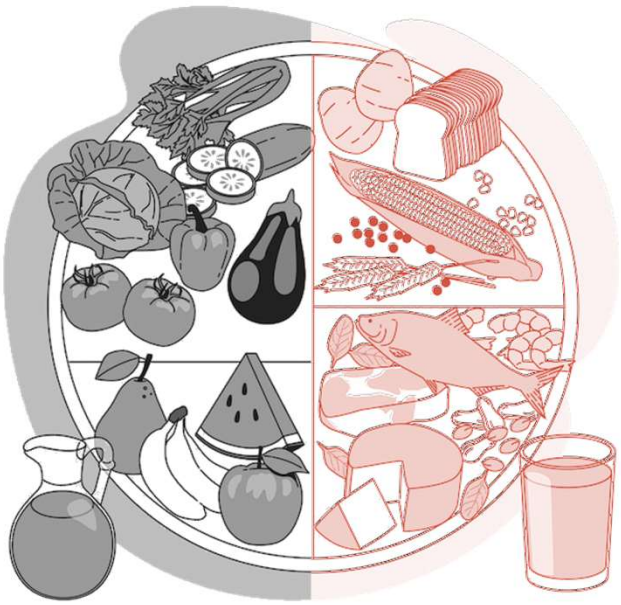
- **Dulces y alcohol**: se comentan al mismo tiempo puesto que, para el metabolismo, son muy parecidos. Se consideran **"calorías vacías"**, es decir, alimentos que sólo proporcionan un gran volumen de energía que tiene a acumularse en forma de grasa, y que no aportan más nutrientes. El alcohol añade el perjuicio de sustancias tóxicas que deben ser depuradas. Según la OMS, cualquier tipo de alcohol es innecesario. Por aspectos culturales, puede permitirse el consumo ocasional (como máximo menos de una vez por semana) de alcohol fermentado (vino, cerveza) de forma moderada. El hábito de vino en la comida en ciertos grupos de población puede permitirse, siempre que sea en muy pequeña cantidad. El alcohol destilado (ginebra, whisky, ron, tequila, vodka, orujo etc.) están completamente desaconsejados.

- **Agua**: es necesario beber agua, en torno a **1250-1500 cc al día**. El agua no es sustituible por otro tipo de bebidas. De hecho, los refrescos y zumos (incluso los naturales), están desaconsejados por la cantidad de azúcar libre que tienen. De hecho, una fruta entera es muy saludable, convertida en zumo se convierte en una carga de azúcar muy importante, aunque se natural.

- **Suplementos**: siguiendo estas pautas de dieta, **no son necesarios suplementos** más allá de los que proporciona una alimentación como la descrita. Otros aspectos son limitaciones en la alimentación por problemas dentarios o de digestión, en cuyo caso podrán realizarse tras supervisión por algún médico.

- **Tratamiento con anticoagulantes orales (Sintrom®) y hojas verdes**: se remite a la infografía específica donde se trata este aspecto en profundidad.

El incumplimiento de estas medidas sólo se traduce en que **el paciente se perjudica a sí mismo**. Algunas cardiopatías no están producidas por malos hábitos dietéticos. Sin embargo, incumplirlo, favorecerá que **aparezcan otras enfermedades graves, incluso en el corazón**. Sin embargo, muchas de las cardiopatías están debidas o se relacionan con un mal control de la tensión arterial, la diabetes mellitus, la obesidad o la hipercolesterolemia. El mal control de las mismas no hará, sino que **empeoren o pueda deteriorarse el resultado de la intervención que se le ha practicado**.



Ejemplo de distribución de los grupos de alimentos para una alimentación diaria equilibrada

Dr. E. Martín Gutiérrez