

Enfermedad de Parkinson

Descripción General

La enfermedad de Parkinson (EP) es un trastorno neurodegenerativo progresivo que afecta el movimiento y las habilidades motoras de un individuo. Los síntomas generalmente se desarrollan lentamente durante varios años y empeoran con el tiempo. La causa de la enfermedad es desconocida, sin embargo, existen opciones de tratamiento, como medicamentos y cirugía, para aliviar los síntomas. El diagnóstico de EP se define por la muerte o el mal funcionamiento de células nerviosas en el cerebro. Estas células nerviosas producen una sustancia química llamada dopamina, que envía mensajes a la parte del cerebro que controla el movimiento y la coordinación. A medida que la enfermedad avanza, la cantidad de dopamina producida disminuye, lo que dificulta la capacidad de una persona para controlar sus movimientos. Aunque la EP no es una condición fatal, las complicaciones de la enfermedad son la 14ª causa de muerte en los Estados Unidos.

Síntomas

Los signos y síntomas de la EP son altamente individualizados y es posible que no se noten hasta que la enfermedad progrese a etapas posteriores. Normalmente, los síntomas comienzan en un lado del cuerpo y, por lo general, empeoran de ese lado, incluso después de que los síntomas comienzan a afectar a ambos lados. Los síntomas pueden incluir:

- **Temblo de Reposo:** Un ligero temblor en la mano o el pie; por lo general, en un lado del cuerpo, la mandíbula o la cara. Los temblores consisten en movimientos oscilantes y temblorosos cuando los músculos están relajados.
- **Bradicinesia:** Término que se refiere al movimiento lento que ocurre cuando una persona experimenta una quietud anormal y una disminución en las expresiones faciales.
- **Rigidez:** Rigidez e inflexibilidad de extremidades, cuello y tronco. Los músculos generalmente se estiran cuando están en movimiento y luego se relajan cuando están en reposo. Un individuo con EP siempre experimenta rigidez y no puede relajar sus músculos.
- **Inestabilidad Postural:** Inestable cuando está de pie. Esto aumenta el riesgo de caídas debido a una pérdida de equilibrio.
- **Pérdida de Movimientos Automáticos:** Estos son los movimientos inconscientes, como parpadear o mover los brazos al caminar, que en presencia de EP pueden volverse más difíciles y hasta detenerse por completo.
- **Cambios en el Habla:** El habla puede volverse más monótona y los insultos o dudas pueden ocurrir antes de hablar.

Nutrición y Enfermedad de Parkinson

La nutrición juega un papel importante en el alivio de los síntomas. Un síntoma común es la pérdida de peso. La pérdida de peso puede ocurrir por muchas razones, como falta de apetito, náuseas, salteo de comidas, depresión o movimiento lento, lo que lleva a la incapacidad de cocinar para uno mismo. Un individuo que está experimentando una pérdida de peso involuntaria puede beneficiarse de la incorporación de comidas frecuentes con alto contenido de calorías. Esto puede ayudar a fortalecer su sistema inmunológico, prevenir el desgaste muscular y el desarrollo de deficiencias nutricionales. La prevención de la desnutrición en pacientes con EP es un objetivo principal de la terapia nutricional. Las estrategias de nutrición para prevenir o manejar las complicaciones de la EP se describen a continuación.

Enfermedad de Parkinson

Deshidratación

Según los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), hasta el 60% de nuestro cuerpo es agua. Por lo tanto, la hidratación en cualquier etapa de la vida es importante. Desafortunadamente, en personas con EP, el riesgo de deshidratación es mayor debido a la disminución del reflejo de la sed y las interacciones con medicamentos. La deshidratación puede provocar debilidad, insuficiencia respiratoria, confusión, problemas de equilibrio y, finalmente, enfermedad renal. Se recomienda beber líquidos abundantes durante el día (aproximadamente 8 vasos por día) para evitar los síntomas de deshidratación.

Estreñimiento

El estreñimiento es común en personas con EP debido a la disminución de las contracciones musculares en el tracto digestivo. Es importante no dejar que el estreñimiento pase desapercibido ya que el estreñimiento severo puede llevar a una obstrucción intestinal. Dependiendo del grado de obstrucción intestinal, los pacientes pueden ser hospitalizados o incluso requerir cirugía. El consumo de alimentos con alto contenido de fibra puede ayudar a mantener la regularidad intestinal. Los alimentos ricos en fibra incluyen panes integrales, arroz integral, cereales de salvado, frijoles, frutas y verduras. El consumo de fibra adecuada puede aliviar los síntomas de estreñimiento y beneficiar la salud digestiva en general.

Desnutrición

A medida que la EP avanza, los pacientes pueden desarrollar dificultades para masticar y tragar, también conocida como disfagia. La disfagia puede ser una afección potencialmente mortal si la comida se aspira a los pulmones, por lo que es importante buscar signos como babeo excesivo, voz húmeda o gorgoteante, o tos mientras se come, durante o después de las comidas. La etapa tardía de la EP afecta los músculos de la cabeza y el cuello, lo que dificulta la masticación y genera acumulación de saliva. Para prevenir la desnutrición y fomentar una ingesta adecuada de alimentos, intente modificar la consistencia de los alimentos a texturas blandas, picadas o en puré. Esto no sólo hará que comer sea más fácil, sino que también reducirá el riesgo de aspiración y hará que la experiencia de comer sea más agradable tanto para el paciente como para el cuidador. Si piensa que una persona pudiera tener disfagia, consulte a un patólogo del habla y el lenguaje para determinar la consistencia adecuada de los alimentos y líquidos.

Ejemplos de Alimentos con Textura Modificada

- **Pan y Cereales:** Budín de pan; Cereales cocidos; Panqueques; Pasta; Cazuelas
- **Productos Lácteos:** Requesón cremoso o queso cottage; Quesos blandos; Yogur; Leche espesa; Huevos escalfados o revueltos, una tortilla
- **Carnes:** Carne molida húmeda; Pastel de carne; Albóndigas; Pescado sin espinas
- **Verduras:** Verduras enlatadas suaves; Al horno o puré de papas; Verduras cremosas o espesas; Sopas pure espesas
- **Frutas:** Plátanos maduros; Frutas enlatadas sin semillas, huesos o piel; Frutas en puré; Frutas blandas y maduras
- **Postres:** Gelatina; Postre de manzana o durazno cocido; Galletas húmedas sin fruta ni nueces; Budín; Sorbete; Helado; Postrecitos
- **Huevos:** Revueltos; Omelette
- **Manteca**

Enfermedad de Parkinson

Pérdida de Hueso

Las personas con EP tienen un mayor riesgo de “adelgazamiento” de los huesos y osteoporosis. Los factores de riesgo de osteoporosis incluyen edad avanzada, bajo peso corporal y cantidades inadecuadas de nutrientes para fortalecer los huesos, como el calcio y la vitamina D. Se recomienda que las personas con EP consuman alimentos ricos en calcio, vitamina D, vitamina K y magnesio. Es posible obtener estos nutrientes a través de los siguientes alimentos:

- **Fuentes de Calcio:** Productos lácteos como el yogur o la leche; Col rizada; Coles verdes; Bok choy Brócoli; Naranjas; Salmón; Camarones
- **Fuentes de Vitamina D:** Manteca; Huevos; Aceites de pescado; Hígado de res o pollo Salmón; Atún
- **Fuentes de Vitamina K:** Repollo; Coliflor; Espinacas y otras verduras de hoja verde; Cereales; Soja
- **Magnesio:** Halibut; Frutos secos y sus mantequillas; Cereales; Soja; Espinacas; Papas (con piel); Porotos de ojo negro; Salmón

Ejercicio

El ejercicio es importante para los pacientes con EP para ayudarlos a mantener el equilibrio y la movilidad y reducir la depresión o ansiedad. Los estudios demuestran que aquellos que implementan una rutina de ejercicios temprana que incorpora al menos dos horas y media de actividad física por semana, experimentan una progresión más lenta de la enfermedad. El ejercicio no sólo mejora la calidad de vida, sino que también puede ayudar en el tratamiento de los síntomas de la EP y retrasar las complicaciones asociadas. Hable con su equipo médico o dietista registrado para averiguar qué tipo de ejercicios son adecuados para usted.

Interacción entre Alimentos y Medicamentos

La medicación más común y efectiva para la EP es Levodopa, que se sintetiza en el cerebro como dopamina. Es importante tener en cuenta que las proteínas de la dieta pueden interferir con la absorción de Levodopa en el cerebro, por lo que se recomienda evitar tomar este medicamento con una comida que contenga proteínas. Muchos otros medicamentos pueden causar efectos secundarios relacionados con la nutrición o tener interacciones negativas con ciertos alimentos. Es importante hablar con su equipo médico o dietista registrado para ayudar a prevenir o manejar las interacciones entre alimentos y medicamentos.



Consejos para Aumentar las Calorías y Proteínas

Ante la pérdida de peso involuntaria o si existe dificultad para comer y satisfacer las necesidades nutricionales, se recomienda aumentar el contenido de calorías y proteínas de las comidas. Algunas recomendaciones generales incluyen:

- Suplemente su alimentación con bebidas como batidos leche o suplementos líquidos comerciales como *Ensure* o *Boost*.
- Agregue leche en polvo o polvo proteico a jugos y batidos.

Enfermedad de Parkinson

- Priorice la ingesta de alimentos ricos en proteínas y calorías y reserve sopas y ensaladas para el final de la comida. Ejemplos de alimentos densos en energía y proteínas incluyen frijoles, huevos, leche, queso y yogur.
- "Fortifique" los alimentos para maximizar la densidad de nutrientes agregando aceites de canola o de oliva, queso, crema, tofu cremoso, yogur, aguacate o mantequilla de frutos secos (por ejemplo, mantequilla de maní, mantequilla de almendras).
- Agregue salsas a base de crema a las verduras y otros platos. Use leche entera en lugar de agua siempre que sea posible.
- Agregue frutos secos, semillas o germen de trigo a guisos u estofados. Incluya en sus comidas frutas cocidas, helado, yogur, galletas, licuados y batidos, panqueques y muffins, o cómalos por separado como bocadillo.

Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Coma alimentos ricos en fibra para prevenir estreñimiento. Los alimentos ricos en fibra incluyen frutas, vegetales y granos enteros.
- Coma comidas pequeñas y altas en calorías de 4 a 5 veces durante el día para prevenir la pérdida de peso involuntaria.
- Tenga a mano bocadillos listos para comer para aumentar la ingesta total de energía.
- Considere agregar suplementos nutricionales como *Ensure* o *Boost* para ayudar a satisfacer las necesidades calóricas.
- Incorpore alimentos naturalmente blandos como el puré de papas, el pure de manzana, los huevos duros y la pasta bien cocida si tiene problemas para masticar o tragar.
- Trate de beber 8 vasos de 8 onzas de agua por día para asegurarse una hidratación adecuada.
- Un multivitamínico puede ser necesario para ayudar a satisfacer sus necesidades nutricionales. Por favor, hable con su dietista registrado para saber si podría beneficiarse.

Actualizado en Febrero de 2019.