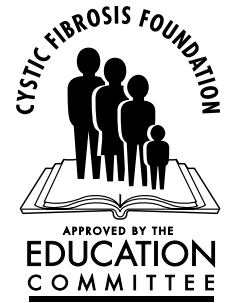


# Nutrición



## La Escuela, las Enzimas y los Deportes Para el Niño con Fibrosis Quística

La Cystic Fibrosis Foundation (Fundación de Fibrosis Quística) preparó esta hoja informativa para padres, maestros y personas que cuidan a niños con fibrosis quística (FQ), para ayudarles a satisfacer las necesidades nutricionales del niño escolar con FQ.

La FQ es una enfermedad hereditaria crónica, que afecta los pulmones y el sistema digestivo. La FQ afecta a cada niño en forma distinta. El problema básico en la FQ es un error en el intercambio de sal y agua en algunas células. Esto hace que el cuerpo produzca un moco espeso y pegajoso, que obstruye los pulmones y el páncreas.

### La FQ en el Aula

La enfermedad pulmonar en FQ puede hacer que el niño tosa mucho, para limpiar el moco pulmonar. Si la tos interrumpe la clase, el niño pudiera salir del aula para tomar un poco de agua. El niño puede producir flemas, por lo que debiera tener una caja de pañuelos desechables en su mochila o pupitre. La FQ no es contagiosa. La tos ayuda a limpiar los pulmones y no debe desalentarse.

El moco espeso también obstruye el páncreas y bloquea la digestión. Para tratar este problema, se utilizan las enzimas pancreáticas tomadas de forma oral, con todas las comidas y bocadillos que contengan grasa, proteínas y/o carbohidratos complejos. Las enzimas no son necesarias para los alimentos que se absorben con facilidad, o sea, aquellos alimentos que consisten principalmente de carbohidratos simples, como el jugo, las frutas, los bocadillos de frutas, las bebidas deportivas y los refrescos gaseosos. Las enzimas pancreáticas orales no crean hábito ni adicción y no cambiarán el comportamiento del niño. Las enzimas pancreáticas no causan problema alguno si otro niño las ingiere. No obstante, siempre llame a **Control de Intoxicaciones (Poison Control)**, al teléfono (800) 222-1222 cuando un niño tome alguna medicina que no fue prescrita para él o ella.



En la mayoría de los casos, los niños con FQ han estado tomando enzimas pancreáticas desde la infancia y pueden hacerlo por sí solos. Los maestros y padres de familia deben ponerse de acuerdo en cuanto a un horario para la administración de los medicamentos en la escuela. El niño, la enfermera de la escuela, el maestro o el personal administrativo pueden administrar las enzimas. La dosis correcta ayuda en la digestión y la absorción de los alimentos. La dosis no debe cambiarse sin consultar al dietista especializado en FQ (dietista de FQ) o a la persona que cuida al niño.

Cuando los niños olvidan tomar sus enzimas o no toman la dosis adecuada, podrían tener que ir al servicio sanitario con mayor frecuencia, podrían tener dolor de estómago o emitir gases muy malolientes. Es importante que el niño con FQ siempre se sienta en libertad de salir del aula para el servicio sanitario, y así evitar sentirse avergonzado por sus síntomas pulmonares o estomacales.

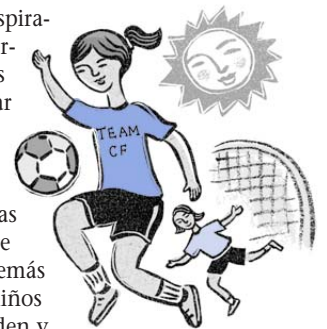
### Las Necesidades Nutricionales

Para crecer y aumentar de peso, los niños con FQ requieren una dieta rica en proteínas y calorías, con enzimas adicionales. Necesitan alimentos con un alto contenido de grasas, que con frecuencia no se recomiendan para el público en general. Pueden tomar más tiempo para comer y necesitan más cantidad de comida. Para aumentar las calorías, podrían necesitar bocadillos adicionales en la escuela y suplementos nutritivos ricos en calorías. Deben tener acceso a sus enzimas y tomarlas en forma tal que tengan el tiempo máximo para comer.

Una dieta balanceada, rica en calorías y con enzimas brinda una buena nutrición, lo que ayuda a los niños con FQ a mantenerse sanos. La buena nutrición también mejora la actividad física.

### El Ejercicio y la FQ

El ejercicio es beneficioso para todas las personas. Para los niños con FQ, el ejercicio también ayuda a sacar el moco y aumenta la fortaleza de los músculos respiratorios. El ejercicio además puede ayudar a mejorar la autoestima y a reducir las diferencias sociales entre ellos y los demás niños. Los niños con FQ pueden y deben incluirse en todos los juegos y actividades. De un día a otro, la FQ puede limitar cuánto pueden hacer o por cuánto tiempo pueden hacerlo.



Para los niños con FQ, el ejercicio:

- fortalece los músculos y los huesos;
- fortalece los pulmones;
- ayuda a limpiar el moco pulmonar y
- ayuda a reducir el estrés emocional.

# Nutrición • La Escuela, las Enzimas y los Deportes

Los adultos manejan el calor ambiental mejor que los niños. Los niños sudan menos y producen más calor durante el ejercicio. Los líquidos son de suma importancia durante el ejercicio. Tenga agua y bebidas deportivas a mano, y promueva los “recesos para tomar líquidos”.

Los niños con FQ pierden más sal cuando sudan, en comparación con los niños sin FQ. Ellos deben reemplazar la sal y los líquidos cuando hacen ejercicio. La sal puede reemplazarse con alimentos con alto contenido de sal, como biscochos o papas fritas. Los



niños con FQ deben tomar líquidos antes, durante y después de hacer ejercicio. Se estima que los niños con FQ necesitan entre 6 y 12 onzas (175 – 350 ml) de líquido cada 20 a 30 minutos mientras hacen ejercicios aeróbicos. Las bebidas deportivas que contienen carbohidratos y sal adicional, son muy recomendables para niños con FQ mientras juegan deportes. Los carbohidratos dan energía a los músculos y mantienen un buen nivel de azúcar en la sangre. La sal quita la sed y previene la deshidratación. Evite las bebidas con cafeína durante el ejercicio, ya que pueden aumentar la pérdida de líquidos.

Los niños con FQ deben consultar a su dietista de FQ o médico especialista en FQ antes de usar nuevos productos que prometen un mayor aumento de peso y desempeño deportivo.

*Si tiene alguna pregunta sobre la nutrición en la escuela, las enzimas y los deportes para el niño con FQ o cualquier otro aspecto de la atención de la FQ, comuníquese con su dietista especializado en FQ o médico especialista en FQ.*

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL DIETISTA

\_\_\_\_\_  
NÚMERO DE TELÉFONO

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL MÉDICO ESPECIALISTA EN FQ

\_\_\_\_\_  
NÚMERO DE TELÉFONO

#### Autoras:

Judy Fulton, R.D.  
Dietista y Nutricionista Especialista en FQ  
Hospital de Niños de Pittsburgh  
Pittsburgh, PA

Susan Casey, B.S., R.N.  
Dietista Clínica Pediátrica  
Hospital y Centro Médico Regional para Niños  
Seattle, WA

Elisabeth Luder, Ph.D., R.D.  
Profesora Asociada  
Escuela de Medicina Mt. Sinai  
New York, NY

Karen Maguiness, M.S., R.D., C.S.P.  
Dietista Pediátrica Pulmonar  
Hospital Riley para Niños  
Indianápolis, IN

Annie McKenna, M.S., R.D., C.S.P.  
Nutricionista  
Atención de la Salud de Niños de Atlanta  
Atlanta, GA

Leslie Hazle, M.S., R.N., C.P.N.  
Directora de Recursos de Pacientes  
Cystic Fibrosis Foundation  
(Fundación de Fibrosis Quística)  
Bethesda, MD

*Esta hoja informativa fue revisada favorablemente por el Grupo de Práctica de la Nutrición Pediátrica de la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética).*

*La siguiente carta puede copiarse con el*

*membrete del centro de atención de la FQ y*

*llenarse en la forma correspondiente. ▶ ▶ ▶ ▶*

©2004 Cystic Fibrosis Foundation