

Dietoterapia para ileostomizados, Deshidratación.

Deshidratación en pacientes ileostomizados ¿Qué hacer?

Una persona sana necesita entre 1.5-2 litros de fluidos al día. Estos requerimientos suelen aumentar durante los meses de verano, ya que, debido a las altas temperaturas, tenemos mayor riesgo de deshidratación. Uno de los principales mecanismos de adaptación a elevaciones en la temperatura ambiental es la **sudoración**. A través de ella eliminamos calor a través de la piel junto a la pérdida de agua y electrolitos.

Los pacientes ileostomizados (principalmente los que mantienen un alto débito) se encuentran especialmente en riesgo, ya que en muchas ocasiones su intestino no es capaz de absorber el incremento en la ingesta de fluidos. Dichos pacientes deben conocer los síntomas y signos de deshidratación y en caso de presentarlos acudir a su médico: **aumento del débito por la ileostomía, sensación de boca seca, sed, debilidad, disminución en la diuresis, palpitaciones, cefalea, irritabilidad, disminución del nivel de conciencia, pérdida de peso.**

Bebidas que pueden empeorar el débito por la ileostomía

- Agua
- Café
- Zumos (sobre todo comerciales) y otras bebidas azucaradas
- Productos con contenido de lactosa (leche, yogurts).
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas carbonatadas

Aunque parezca contradictorio un aumento en la ingesta de líquidos en estos pacientes puede conducir a mayores pérdidas a través de la ileostomía (principalmente cuando los líquidos contienen baja cantidad de sodio). Por esta razón es importante tener en cuenta el tipo de fluidos y el momento idóneo de tomarlos. No es conveniente tomar líquidos durante las comidas, ya que aumenta el débito y disminuye la absorción de alimentos. En general se recomienda **esperar 30 minutos antes y después de las comidas para tomar líquidos.**

La bebida ideal en casos de deshidratación y aumento del débito por la ileostomía es el **suero de rehidratación oral**. Éste se encuentra disponible en farmacias, pero también lo podemos realizar en casa:

Receta para suero de rehidratación oral casero:

- 1 litro de agua mineral
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- el zumo de 1 limón

Otras recomendaciones dietéticas en caso de diarrea:

- Fraccionar aún más las comidas: 6-8 comidas al día
- Tomar agua de arroz o agua de zanahoria: hervir a fuego lento durante más de 30 min 200 g de zanahoria o arroz en 1 litro de agua con sal.
- Evitar alimentos grasos.
- No consumir frutas, verduras ni hortalizas crudas.
- Utilizar técnicas culinarias sencillas (hervido, horno, vapor).
- Dieta de fácil digestión: alimentos astringentes como el arroz, dulce de membrillo y pan tostado. Según tolerancia se podrá añadir posteriormente pasta, jamón cocido, pescado y pollo hervidos.

Si el débito por la ileostomía no se controla o el paciente presenta empeoramiento clínico a pesar de las recomendaciones dietéticas deberá acudir a su médico.

Dra. Mariana Campderá

Médico especialista en Endocrinología y Nutrición