

DIS137-SP

Después de una cirugía de rizotomía dorsal selectiva o la implantación de una Bomba de Baclofeno Intratecal para reducir la espasticidad, el ritmo metabólico de su hijo puede cambiar. Un niño que ya no está quemando energía debido a la espasticidad consumirá menos calorías y, en consecuencia, puede experimentar un crecimiento significativo, como lo demostró un estudio en la década de 1990 con 28 niños que se sometieron a una rizotomía. El cincuenta por ciento de las niñas crecieron más altas y el 45 por ciento de los niños mostraron un crecimiento mejorado.

Los niños que continúan comiendo la misma cantidad que antes de la cirugía y no hacen ejercicio pueden aumentar de peso. Alguno aumento de peso y crecimiento es beneficioso. Sin embargo, si los niños ganan demasiado peso, podría afectar su salud y movilidad.

Mantenerse delgado es importante por diversas razones; los niños con discapacidades tienden a tener mejores resultados cuando tienen un peso adecuado. El exceso de peso puede causar estrés en las articulaciones y empeorar los problemas de osteoartritis. Las personas con poca fuerza encuentran más fácil moverse, y también es más sencillo para otros ayudar a levantarlos y transferirlos si pesan menos.

Asegúrese de hablar con su médico sobre el manejo del peso después de la cirugía o la implantación de la bomba. Alrededor de los ocho años, los niños inactivos y con sobrepeso pueden tener dificultades para cambiar su estilo de vida y reducir el exceso de peso. Aquí hay algunas formas de ayudar a su hijo a establecer hábitos alimenticios saludables y rutinas de ejercicio.

Hábitos Alimenticios Saludables:

- Asegúrese de que su hijo coma alimentos saludables.
- Nunca utilice la comida como recompensa.
- Cambie la leche entera por leche al 1% o desnatada.
- Permita que los niños coman sus alimentos favoritos, pero reduzca las porciones en un cuarto.
- Reduzca la cantidad de grasa en la dieta.
- Ofrezca comidas saludables y equilibradas. Evite los alimentos vacíos, como refrescos y papas fritas.
- Limite el jugo, que es alto en calorías, a 4 onzas al día. Si a su hijo no le gusta el agua, diluya el jugo.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

Ejercicio Regular:

- Haga del ejercicio parte de la vida diaria de su familia. Los niños necesitan una actividad deportiva de 20 a 30 minutos, una caminata o natación de 3 a 5 veces por semana.
- Inscriba a su hijo en clases de natación, gimnasia o danza. A partir de los 4 o 5 años, la mayoría de los deportes son no competitivos y están abiertos para niños con discapacidades. Proporcionan buen ejercicio y la oportunidad de socializar.
- En casa, use videos de ejercicio o equipos de ejercicio adecuados.
- A partir de los 13 años, los niños pueden comenzar a hacer ejercicios de pesas, lo que es una buena manera para que los niños con parálisis cerebral ganen flexibilidad y fuerza.

Guía para el Peso Saludable:

Esta guía para padres de niños con necesidades especiales puede ayudar a su hijo a alcanzar y mantener un peso saludable. Las recomendaciones de alimentos mencionadas en este folleto pueden ser adaptadas para satisfacer mejor las necesidades de su hijo.

Si tiene alguna pregunta sobre el peso:

- ¿Qué significa tener sobrepeso?

El sobrepeso significa que hay demasiada grasa en el cuerpo. Las personas se consideran significativamente con sobrepeso cuando su peso corporal está entre un 15 y un 20 por ciento por encima de los estándares normales de peso según la altura.

- ¿Por qué algunos niños con necesidades físicas especiales tienen un mayor riesgo de estar significativamente con sobrepeso?

La actividad física de los niños con discapacidades físicas puede ser limitada debido a la debilidad muscular o la parálisis. El sobrepeso puede deberse a poco ejercicio o a una ingesta excesiva de alimentos, o a ambas. Los niños con necesidades físicas especiales también pueden ser bajos para su edad.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Es importante formar buenos hábitos alimenticios desde temprana edad para mantener un peso saludable. Los niños dependen de los padres para establecer hábitos alimenticios y también comienzan desde muy temprano a desarrollar actitudes, sentimientos y hábitos con respecto a la comida.

¿Qué tipo y cuánta comida necesita un niño?

La dieta diaria de un niño debe incluir:

- 3-4 tazas de leche.
- 2 porciones de carne.
- 4 porciones de panes o almidones.
- 4 porciones de frutas y verduras.

Las comidas y meriendas con muchas calorías pero pocos nutrientes, como las bebidas azucaradas, dulces y papas fritas, deben consumirse en cantidades pequeñas.

Consejos para Cocinar con Poca Grasa:

- Use una sartén antiadherente que requiera poca o ninguna grasa. Cocine los alimentos a fuego lento.
- Puede usar aerosol de cocina bajo en calorías para freír alimentos sin grasa.
- Para eliminar la grasa de sopas y guisos, refrigérelos primero y luego retire la grasa con una cuchara.
- Use edulcorantes sin calorías, disponibles en forma líquida o granulada, para endulzar los cereales o las frutas.
- Evite salsas grasosas o cremosas.
- Sazone los alimentos con hierbas y especias en lugar de grasas. El jugo de limón es una buena adición.
- Si hace leche con chocolate, use leche desnatada con extracto de chocolate o cacao en lugar de jarabe de chocolate.
- Hornear, asar, hervir y asar a la parrilla son los mejores métodos de cocción con poca grasa.
- Retire toda la grasa visible de la carne antes de cocinarla.
- Use sabores a mantequilla, disponibles en forma de polvo o líquido, en verduras o almidones.
- Espolvoree queso parmesano en papas, verduras o ensaladas para agregar sabor pero pocas calorías.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

Buenas opciones para comer fuera

Restaurante sentado

1. Ordene la comida asada, asada, escalfada, al vapor o al horno.
1. Evite las cazuelas y los alimentos con salsas pesadas.
2. Las mejores opciones de proteínas son aves de corral, pescado, ternera o carne magra.
3. Pida ensaladas sin queso, huevos, carne, tocino o picatostes. Pida aderezo para ensaladas a un lado para que pueda controlar la cantidad utilizada.
4. Pida una papa al horno o arroz sazonado en lugar de puré, gratinado o papas fritas.

Restaurantes de comida rápida

1. Una buena regla a seguir es pedir los artículos más baratos y más pequeños para ahorrar calorías. Por ejemplo: Hamburguesa: 275 calorías, Whopper: 640 calorías, Cono pequeño: 85 calorías, Batido pequeño: 291 calorías
 2. Omite las papas fritas y los aros de cebolla.
 3. Retire el exceso de salsa o mayonesa de los bollos o pida hamburguesas simples.
 4. En lugar de un pastel de frutas para el postre (300 calorías), pruebe galletas de animales.
 5. Seleccione un restaurante de comida rápida con una barra de ensaladas. Use aderezo bajo en calorías.
1. No pidas queso extra en la pizza.
 2. Pida arroz en lugar de frijoles refritos.

Establecer metas

La mejor manera de perder peso y mantenerlo es siguiendo un plan de alimentación equilibrado bajo en calorías. La pérdida de peso puede parecer lenta, pero la regla general es "cuanto más rápida sea la pérdida de peso, más rápido se recuperará el peso". En general, los niños no deben seguir una dieta estricta baja en calorías. Una buena pérdida de peso generalmente se ve al tomar mejores decisiones bajas en grasa y bajas en calorías para las comidas y refrigerios.

Las metas para los niños con sobrepeso deben incluir detener el aumento de peso y apuntar a una pérdida de peso de 1/2 libra por semana. Si los niños se deslizan ocasionalmente, simplemente ayúdelos a volver al plan de alimentación bajo en grasas y calorías lo antes posible. Anime a su hijo a comenzar (o aumentar) el ejercicio regular. Consulte con su médico para conocer las pautas.

Registre la ingesta de su hijo durante tres días. Por favor, traiga este registro con usted cuando su hijo regrese a la clínica. Esta información ayudará a evaluar mejor la dieta y la nutrición de su hijo.

Evaluación de Deportes y Ocio

Una evaluación deportiva y de ocio de Gillette puede ayudarle a encaminarse hacia un estilo de vida más saludable. Para obtener más información, comuníquese con Recreación Terapéutica al 651-229-3855 o recreation@gillettechildrens.com.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.