



La Miastenia Gravis (MG) es una enfermedad autoinmune de la unión neuromuscular, mediada por anticuerpos en la membrana post-sináptica de la placa motora.

Se caracteriza por la fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria.

La principal manifestación clínica en la MG es la fatiga muscular que suele acompañarse de debilidad muscular.

- › Diplopía y ptosis palpebral
- › Debilidad de los músculos de la cara
- › Fatiga muscular generalizada
- › Afectación de la musculatura bulbar que puede producir
 - Disfagia
 - Disfonía
 - Disartria
 - Disnea

El material de esta guía se elaboró consultando:

AMES - Mistenia.org

Lineamientos para el cuidado Nutricional
M Torresani - MI Somoza

Clínica de Miastenia Gravis - Fleni



Fleni Neurología
Neurocirugía
Rehabilitación

Clínica de Miastenia Gravis

www.fleni.org.ar

Seguinos en   

Guía de alimentación

para pacientes con Miastenia Gravis



Fleni Neurología
Neurocirugía
Rehabilitación

Miastenia Gravis y Alimentación

En la actualidad no existe una dieta específica para pacientes con MG, si es recomendable seguir un plan de alimentación saludable, completo y variado, para mantener un peso adecuado y evitar complicaciones de la enfermedad.

Los pacientes con Miastenia Gravis, además pueden presentar en algún momento dificultad para masticar o tragar y por consecuencia una pérdida de peso, que puede interferir en la evolución de la enfermedad. En estos casos es necesaria una evaluación nutricional, para diseñar un plan de alimentación adecuado a cada paciente.

En el caso que presente dificultad para masticar, puede modificarse la consistencia de la alimentación, teniendo en cuenta un plan que contenga todos los nutrientes necesarios, ajustado a los gustos y preferencias del paciente.

Si el paciente presenta disfagia a los líquidos o a sólidos, se deberá modificar las consistencias de las preparaciones y, según el trastorno deglutorio, se pueden manejar las siguientes consistencias:

Semilíquida

Cremosa

Semisólida



Alimentación y Medicación

En ocasiones, muchas veces provocadas por la medicación (Mestinon, la Prostigmina o el Mytelase), pueden presentar diarrea. En estos casos es necesario NO incorporar alimentos que contengan fibra, como: verduras crudas, salvado, frutos secos, cereales integrales enteros, chocolate, café.

La diarrea provoca la pérdida de líquidos y minerales, por lo que es necesario incorporar líquidos con contenido en minerales y sales.

A su vez, modificar la alimentación mientras duren los episodios de diarrea. Incorporar arroz blanco, zapallo, polenta, quesos, manzana hervida, pescados y pollo a la plancha es de gran utilidad.



Hidratación

La modificación en la textura de los líquidos es importante para asegurar que los pacientes con disfagia estén adecuadamente hidratados. Esto puede lograrse utilizando espesantes de uso comercial instantáneo para alimentos o bebidas.

Para la realización del plan de alimentación hay que tener en cuenta aquellos alimentos que se consideran "de riesgo" y eliminarlos del plan:

- Gelatinas - Helados. Se hacen líquidos a temperatura ambiente.
- Sopas de cereales - áspic de frutas - cereales con leche.
- Alimentos fibrosos. Apio, ananá, palmitos, alcaucil.
- Alimentos de forma esférica: arvejas, choclo, lentejas, garbanzos, porotos, arroz, semillas.
- Alimentos desgranados: pan tostado, galletitas, alfajores.

Se tiene que tener en cuenta el tiempo para alimentarse, minimizando distracciones. Adoptar técnicas posturales específicas, indicadas por su kinesiólogo o fonoaudiólogo especializado.



Aporte de calcio y vitamina D

Es necesario incorporar la recomendación diaria de calcio, para evitar la desmineralización ósea.

La actividad física favorece el desarrollo y ayuda a preservar la matriz ósea.

Efectos benéficos del ejercicio:

- Permite el desarrollo de la masa ósea en los primeros años
- Preserva la masa ósea en la edad media y de adultos
- Ayuda a mejorar la postura y mantener el equilibrio, con lo cual ayuda a prevenir caídas
- Alivia el dolor



Suplementos Dietéticos

No es necesario incorporar suplementos dietéticos, mientras que el paciente no tenga un déficit. En todos los casos consultar con su médico.



Recomendaciones Nutricionales

Alimentarse adecuadamente significa comer regularmente (realizar todas las ingestas diarias: desayuno, almuerzo, merienda, cena y 2 colaciones diarias), consumir variedad y color de alimentos de todos los grupos y comer moderadamente para mantener un peso saludable.

- Incorporar al menos 5 porciones de verduras y frutas al día (de estación).
- Disminuir el consumo de grasas de origen animal.
- Incorporar lácteos descremados.
- Disminuir el consumo de grasas saturadas. Alimentos industrializados con alto contenido de sodio y azúcar.
- Aumentar el consumo de pescados como Atún, Merluza, Salmón, Arenque, Brótola.
- Incorporar granos integrales.
- Disminuir el consumo de sal.
- Asegurar el aporte de calcio y vitamina D.
- Asegurar la ingesta de legumbres, cereales y panes integrales.
- Realizar actividad física programada y controlada.
- Mantener un peso saludable.

