

Terapias alimentarias para tratar las crisis epilépticas y la epilepsia



Las terapias alimentarias pueden ayudar a controlar distintos tipos de crisis epilépticas cuando los medicamentos por sí solos no funcionan. Actualmente, se utilizan algunas terapias alimentarias diferentes: carbohidratos (como azúcar, pasta y pan) y altas en grasas

La terapia alimentaria para las crisis epilépticas no es como una dieta para la pérdida de peso, no puede hacerla por su cuenta. Su equipo médico lo ayudará a planificar y se asegurará de que esté yendo bien.



La terapia alimentaria para las crisis epilépticas no es como una dieta para la pérdida de peso, no puede hacerla por su cuenta. Su equipo médico lo ayudará a planificar y se asegurará de que esté yendo bien.

Dieta cetogénica

La dieta cetogénica es la más antigua de las terapias alimentarias. Actúa cambiando la forma en que su cuerpo obtiene energía a partir de los alimentos. Habitualmente, el cuerpo utiliza carbohidratos para obtener energía. Con esta dieta, su cuerpo utiliza la grasa en su lugar (a esto se le llama “cetosis”).

La dieta es muy alta en grasas, es baja en proteínas (carne) y carbohidratos, y limita la cantidad de calorías y líquidos totales que usted puede consumir.

Generalmente, los médicos recomiendan esta dieta para los niños. Raramente se la prescribe a adolescentes y adultos porque es difícil de seguir.

Para empezar la dieta, deberá ver un nutricionista para obtener un plan alimentario personalizado. Entonces deberá ayunar (no comer nada) por 24 horas. La mayoría de las personas hacen esto en el hospital.

La terapia alimentaria para las crisis epilépticas no es como una dieta para la pérdida de peso, no puede hacerla por su cuenta. Su equipo médico lo ayudará a planificar y se asegurará de que esté yendo bien.

¿Cómo se hace la dieta?

- Deberá pesar y medir cuidadosamente todos sus alimentos porque es muy importante seguir la dieta exactamente —todos los días, para cada comida—.
- También deberá verificar los ingredientes en cosas, como la pasta dientes y los medicamentos que contienen azúcar.
- Es posible que deba tomar un suplemento vitamínico.
- Es posible que se sienta cansado durante algunos días después de empezar la dieta.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

- Los efectos secundarios pueden incluir deshidratación, estreñimiento, cálculos renales y colesterol alto. Deberá realizarse análisis de sangre y orina regularmente para controlar si hay problemas.
- Los niños sometidos a una dieta cetogénica pueden crecer más lentamente que los demás niños. El médico pesará y medirá a su hijo para ver cómo se está desarrollando.

¿Cuán bien funciona?

Muchas personas que han probado la dieta cetogénica tienen menos crisis epilépticas. Aproximadamente una de cada dos personas ven sus crisis epilépticas reducidas a la mitad con la dieta cetogénica, y tres de veinte se libran de estas.

¿Cuándo y cómo puedo abandonar la dieta?

- Algunas personas realizan la dieta cetogénica durante muchos años, mientras que otras la abandonan después de unos pocos años si sus crisis epilépticas están bien controladas.
- Para abandonar la dieta, su médico y su nutricionista desarrollarán un plan para ayudarlo a abandonarla lentamente en el curso de varios meses. Abandonarla súbitamente puede empeorar sus crisis epilépticas.

“ No sabemos exactamente por qué las dietas que queman grasa para obtener energía previenen las crisis epilépticas, o por qué funcionan para algunas personas y para otras no. ”



Otras terapias alimentarias

Hay otras dos terapias alimentarias que son más fáciles de seguir que la dieta cetogénica.

- En la **dieta Atkins modificada**, solo debe limitar los carbohidratos que ingiere. Esto significa que puede comer una amplia variedad de alimentos
- Recuerde, es importante consultar a un neurólogo o un epileptólogo antes de empezar cualquier dieta especial para las crisis epilépticas y la epilepsia.

Con cualquiera de estas dietas:

- No necesita pesar sus alimentos, puede simplemente medir los tamaños de las porciones.
- No hay límites con relación a las proteínas, los líquidos o las calorías totales.
- Es posible que deba, de todas formas, tomar un suplemento vitamínico.
- Puede sufrir efectos secundarios, como pérdida de peso o colesterol alto. Su médico controlará su sangre, su orina y su peso para detectar problemas.

Al menos una de cada dos personas que se someten a la dieta Atkins modificada o el LGIT tendrán menos crisis epilépticas.

Obtenga más información acerca de los tratamientos para la epilepsia y las crisis epilépticas en www.epilepsy.com/treatment.

Recuerde, es importante consultar a un neurólogo o un epileptólogo antes de empezar cualquier dieta especial para las crisis epilépticas y la epilepsia.

Descargo de responsabilidad: esta publicación está diseñada para proporcionar información general sobre la epilepsia y las crisis epilépticas al público. No pretende ser una opinión médica. Las personas con epilepsia no deberían realizar cambios al tratamiento o las actividades sobre la base de esta información sin consultar primero con su proveedor de atención médica.

Esta publicación fue posible con el financiamiento de los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) según el acuerdo de cooperación número 1U58DP003832-05. Los autores son los únicos responsables de su contenido y no necesariamente representa los puntos de vista oficiales de los CDC.

