

Las condiciones crónicas de salud y la época navideña



Benjamín Guardiola Rivera, MD

Director Médico Asociado
MSO of Puerto Rico, Inc

La Navidad llegó y, con ella la alegría de las celebraciones, reuniones familiares y, por supuesto, los exquisitos manjares de la gastronomía puertorriqueña que tanto disfrutamos. Ciertamente, nuestros pacientes se dan gusto con platos tan icónicos como el lechón asado, el arroz con gandules y el tradicional coquito. Es tan cierto incluso que lamentablemente a muchos se les olvida que padecen de condiciones médicas que pueden verse afectadas por los excesos de la época navideña.

Según datos del Departamento de Salud de Puerto Rico, se estima que 13 de cada 100 puertorriqueños padecen de diabetes (en personas mayores de 65 años esta cifra sube a 29 de cada 100 personas).

No menos grave es el problema de hipertensión en Puerto Rico, siendo la prevalencia de la misma un 32,7% de nuestra población. A esto le añadimos el sobrepeso y la obesidad, que presentan una prevalencia de 64,3% y nos encontramos con un problema grave de salud en nuestra población que nos lleva a problemas cardiovasculares, cerebrovasculares y renales, entre otros.

Teniendo toda esta información, la pregunta más importante que nos debemos hacer es cómo podemos lograr que nuestros pacientes se mantengan saludables durante la Navidad y después de ella.

Durante esta época nuestros pacientes pueden aumentar de 2 a 10 libras. Por esto, debemos orientarlos adecuadamente para evitar que sus condiciones se vean afectadas. Como primer paso, debemos conocer y proveer a nuestros pacientes la cantidad aproximada de calorías que aportan nuestros platos típicos navideños:

Plato típico	Porción	Calorías*
Arroz con gandules	1 taza	380
Pastel de masa	1 pastel	450
Carne de cerdo frita	3 onzas	345
Pernil trasero asado	3 onzas	210
Morcilla	1 pedazo de 4"	300
Ensalada de papas	½ taza	185
Ensalada de coditos	½ taza	130
Guineos en escabeche	½ taza	285
Guineos hervidos	2 guineos	160
Tembleque	½ taza	175
Arroz con dulce	½ taza	215
Coquito	4 onzas	300

* Las Calorías en la tabla son aproximadas

Algunas recomendaciones especiales:

Para pacientes con **diabetes**:

- Contar las calorías a la hora de ingerir sus alimentos.
- No consumir dulces de la época.
- Buscar alternativas sin azúcar.

Para pacientes con **hipertensión y fallo cardíaco**:

- Contar las calorías.
- Velar el consumo de proteínas.
- Limitar el consumo de sodio a 1000-1500 mg por día.
- Restringir líquidos.
- 2 tazas de agua de fluido retenido pueden significar 1 libra de aumento de peso por retención de líquidos.

Para pacientes con **condiciones renales**:

- Restringir fluidos y sales,
- Limitar la cantidad de proteínas,
- Velar niveles de potasio y fósforo,

Nuestros pacientes se merecen nuestra atención, y esto es importante sobre todo en esta época del año. Además, hay que asegurarse de que tengan sus medicamentos de mantenimiento al día y de que no les falten durante las festividades. 