

# Dietas Cetogénicas

**Aproximadamente el 30% de las personas con epilepsia no tienen convulsiones controladas y se vuelven resistentes a los medicamentos antiepilépticos. Cuando los medicamentos y / o cirugías no funcionan como se esperaba, la dieta cetogénica se ha convertido en una opción de tratamiento útil.**

La dieta cetogénica es una terapia que no incluye medicamentos y se define como un plan de alimentación que se centra en alimentos que proporcionan muchas grasas buenas, cantidades adecuadas de proteínas y es baja en carbohidratos.

Los estudios clínicos y la práctica clínica han demostrado que esta opción de tratamiento puede ser eficaz para las personas con epilepsia que experimentan convulsiones no controladas y para aquellos que no pueden tolerar los efectos secundarios de los medicamentos anticonvulsivos.

## Hay cuatro dietas cetogénicas diferentes:

**Dieta cetogénica clásica:** alta en grasas, baja en carbohidratos y baja en proteínas.

**Dieta cetogénica de triglicéridos de cadena media:** Se requiere menos grasa, pero aún más alta que los carbohidratos y las proteínas. La proporción de carbohidratos es mayor que la dieta clásica.

**Dieta Atkins modificada:** Se requiere menos grasa, pero aún más alta que los carbohidratos y las proteínas. La proporción de proteína es mayor que la dieta clásica.

**Dieta de bajo índice glicémico:** Es una dieta baja en carbohidratos y solo se usan carbohidratos específicos.

Todas las dietas cetogénicas han logrado una alta eficacia y han demostrado que a pesar de las diferentes cantidades de grasas, carbohidratos y proteínas, este tipo de dietas cetogénicas tienen resultados muy similares.

Una dieta cetogénica debe ser planificada por un dietista y el epileptólogo, y se requiere estar bajo su supervisión para evitar efectos secundarios y complicaciones. La decisión sobre qué tipo de dieta va a recibir la persona con epilepsia se toma de forma individual teniendo en cuenta la edad del paciente, otras condiciones médicas, las circunstancias familiares y la gravedad y el tipo de epilepsia.

Pruebas de laboratorio son necesarias antes del inicio y durante la dieta para prevenir deficiencias nutricionales y complicaciones. La dieta puede iniciarse en casa, pero para los niños y aquellos con mayor riesgo de intolerancia o cambios en el azúcar en la sangre, la dieta debe iniciarse en el hospital.

Efectos secundarios pueden ocurrir con las dietas cetogénicas incluyendo náuseas, vómitos, bajo nivel de azúcar en la sangre y falta de energía. Los médicos y dietistas también sugieren limitar la ingesta de líquidos porque demasiados líquidos pueden inducir convulsiones. Las complicaciones crónicas incluyen dificultad para vaciar los intestinos, pérdida de peso, cálculos renales, crecimiento lento y deficiencias de vitaminas y minerales.

Su compromiso y disciplina, el apoyo de la familia y amigos, y la educación continua a la comunidad, son tan importantes como la supervisión médica para tener resultados positivos con la dieta cetogénica.

# Preguntas Frecuentes Sobre Las Dietas Cetogénicas

## 1. ¿Soy candidato para una dieta cetogénica?

R. Si le han diagnosticado epilepsia no controlada, puede ser candidato para esta opción de tratamiento.

## 2. ¿Es este un nuevo tipo de tratamiento para la epilepsia?

R. Las dietas cetogénicas se desarrollaron a principios de 1900 y se han utilizado cada vez más en todo el mundo para la epilepsia y otras condiciones médicas. En los últimos años, se ha reconocido que variaciones en la dieta cetogénica hacen que el tratamiento sea más fácil y más tolerable, reduciendo los efectos secundarios y poniéndola a disposición de un grupo más grande de personas con epilepsia resistente a los medicamentos.

## 3. ¿Puede una dieta cetogénica ser la primera opción de tratamiento para la epilepsia?

R. No. Una dieta cetogénica se vuelve útil cuando los medicamentos anticonvulsivos no funcionan o cuando usted no es candidato para la cirugía.

## 4. ¿Cuál es el rango de edad indicado para este tipo de dieta?

R. La dieta cetogénica se ha utilizado en niños y adultos en todo el mundo. Aunque, los niños y aquellas personas con mayor riesgo de intolerancia o cambios en el azúcar en la sangre deben estar cuidadosamente supervisados por el equipo médico.

## 5. ¿Dónde puedo encontrar recetas cetogénicas?

R. Para comenzar una dieta cetogénica, debe ser evaluado por un dietista y el epileptólogo. Ellos le proporcionarán su plan de tratamiento y pueden decirle dónde encontrar recursos y recetas para su tipo de epilepsia.

## 6. ¿Puedo hacer ayuno intermitente con dieta cetogénica?

R. Siempre pregúntele a su médico acerca de los cambios en su estilo de vida, incluyendo restricciones en la alimentación, el ejercicio y los planes de comidas.

## 7. ¿Cuánto tiempo toma una dieta cetogénica en controlar mis convulsiones?

R. Debe estar bajo la supervisión de un dietista y el epileptólogo para evaluar el efecto de esta opción de tratamiento. Ellos determinarán qué tipo de dieta es la más adecuada para usted, cómo y cuándo iniciarla y cómo detenerla, si es necesario. La duración de la terapia puede variar y debe evaluarse individualmente.

## 8. ¿Cómo y cuándo puedo suspender una dieta cetogénica?

R. Como se mencionó anteriormente, usted debe estar bajo la supervisión de un dietista y el epileptólogo. Ellos decidirán cuándo y cómo suspenderla. Hacer cambios en la dieta o suspenderla sin su consentimiento pueden causarle reacciones indeseables muy serias.

## COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

Correo electrónico: [Info@ItsYourEpilepsy.com](mailto:Info@ItsYourEpilepsy.com)

Página web: [www.ItsYourEpilepsy.com](http://www.ItsYourEpilepsy.com)

[ITSYOUREPILEPSY.COM](http://ITSYOUREPILEPSY.COM)



VERSION 1\_05/2023