

Comiendo bien para que se cicatricen las heridas

¿Cómo es que una buena alimentación ayuda a que cicatricen las heridas?

Una buena alimentación durante el proceso de cicatrización de las heridas puede ayudar a su cuerpo para que cicatricen rápido y a combatir las infecciones. Para que cicatricen las heridas, va a necesitar más calorías y más nutrientes como proteínas, líquidos, vitamina A, vitamina C, y zinc. Las heridas cicatrizan más rápido cuando consume los alimentos adecuados en cantidades suficientes.

Si usted tiene diabetes, enfermedades de los riñones o si necesita reducir la ingesta de líquidos, hable con su doctor o dietista antes de seguir las recomendaciones en este folleto.

¿Qué debo comer?

En general, su cuerpo necesita más calorías (los alimentos son fuente de energía) mientras cicatrizan las heridas. Todos los días, trate de comer alimentos de varios tipos, especialmente de los siguientes:

Proteína

¡Dé prioridad a las proteínas! Las proteínas proveen los ingredientes para la reparación de los músculos y la piel; y usted necesita más proteína para que cicatricen sus heridas. Esto, también ayuda a mejorar el sistema inmunológico. Coma de 3 a 4 porciones al día (una porción es 3-4 oz). Una buena fuente de proteína incluye:

- Carne sin grasa, como de pollo, pavo, pescado
- Frijoles, chícharos, lentejas o tofu
- Nueces, crema de cacahuete, o semillas
- Queso, yogurt, queso cottage, o huevos
- Leche o alternativas de la leche, como la leche de soya enriquecida

Carbohidratos

Los carbohidratos proporcionan la energía que su cuerpo necesita para cicatrizar. Elija los granos enteros sobre los refinados. Algunos ejemplos incluyen:

- Pan y cereal de grano entero
- Papas, arroz o pasta
- Una variedad de frutas y verduras
- Evite los azúcares refinados y adicionales – estos pueden estimular la proliferación de las bacterias

Líquidos

Los líquidos son importantes para la cicatrización de las heridas, y usted necesita más de lo normal. El agua reemplaza los líquidos perdidos por el drenado de las heridas. Tome la mitad de su peso en onzas, a menos que su doctor le recomiende lo contrario. Por ejemplo, si su peso es 150 libras, tome 75 oz/día. Los líquidos pueden incluir:

- Agua
- Leche o bebidas de soya enriquecida
- 100% jugo de fruta o vegetales
- Sopa
- Café o té

Vitaminas y Minerales

La vitamina A, vitamina C, y zinc ayudan a que su cuerpo repare el tejido dañado, a combatir las infecciones y a mantener su piel sana. Pruebe estos alimentos:

Vitamina A

La vitamina A se encuentra en alimentos de origen animal, y en vegetales de color brillante y las frutas.

- Chabacanos
- Vegetales de hoja verde
- Melón chino verde
- Zanahorias
- Leche
- Queso
- Huevos
- Hígado
- Mango
- Calabaza

Vitamina C

Muchos vegetales y frutas tienen mucha vitamina C. Coma vegetales y frutas brillantes de color rojo, anaranjado y verde.

- Brócoli
- Frutas cítricas
- Melón chino verde
- Kiwi
- Fresas
- Pimiento morrón
- Tomates
- Papa con cascara

Zinc

El zinc es un mineral que se encuentra principalmente en alimentos de origen animal.

- Huevos
- Pescado
- Frijoles y lentejas
- Hígado
- Carnes y aves
- Mariscos
- Granos enteros
- Papa con cascara

¿Estoy comiendo suficiente?

Algunas personas tienen problemas comiendo lo suficiente durante las horas de comida para promover la cicatrización de heridas. Estas son unas ideas que le pueden ayudar:

Comidas pequeñas frecuentemente. Puede ser más fácil comer 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 comidas grandes. Considere tomar algo *después* de sus comidas en lugar de antes. Esto puede ayudarle a no sentirse muy lleno muy pronto.

Coma botanas saludables. Coma botanas saludables entre las comidas, por ejemplo:

- Queso y galletas saladas
- Queso cottage y fruta
- Nueces mixtas
- Mitad de sándwich y una fruta pequeña
- Crema de cacahuete y rebanadas de manzana
- Barras de granola y fruta fresca

Pregunte a su doctor o dietista si usted debe tomar un suplemento nutricional. Si todavía está teniendo problemas comiendo suficiente proteína o las calorías que necesita para ayudarle con la cicatrización, hable con su proveedor de atención médica acerca de tomar un suplemento nutricional.

Diabetes y la cicatrización de las heridas

Un buen control del nivel de azúcar en la sangre es importante durante la cicatrización de las heridas. Esto le ayuda a cicatrizar rápido y reduce el riesgo de infección. Los niveles altos de azúcar en la sangre de forma crónica pueden llevar a una mala circulación, y por consecuencia aumentar el tiempo de cicatrización. Por favor pregunte a su dietista por consejos para controlar su nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué más puedo hacer para ayudar con la cicatrización de mi herida?

Si consume productos de tabaco, deje de hacerlo. La nicotina reduce el flujo sanguíneo y de oxígeno en los tejidos, lo cual puede aumentar el tiempo de cicatrización.