

Hablemos Acerca De...

Corticosteroides y nutrición

Los corticosteroides son medicamentos que controlan la inflamación o el enrojecimiento. Estos medicamentos pueden afectar a su hijo y es de utilidad comprender cómo ayudarles a manejar los efectos secundarios.

¿Cómo afectan los corticosteroides la nutrición de mi hijo?

Si su hijo toma un corticosteroide por más de 1 a 2 semanas, el medicamento puede afectar las necesidades nutricionales y de apetito de su hijo. Los niños que toman corticosteroides suelen experimentar un aumento del apetito. Esto puede llevar al aumento de peso, mayor presión arterial, altos niveles de azúcar en sangre y huesos más débiles.

¿Cómo puedo ayudar cuando mi hijo está tomando corticosteroides ?

Aumento de peso

El aumento del apetito es un efecto secundario común de los corticosteroides. Si el aumento de peso es un problema, ofrezca a su hijo alimentos y bebidas bajos en calorías. Evite que consuman alimentos y refrigerios altos en grasas y fomente el ejercicio regular.

Presión arterial más elevada

Los corticosteroides pueden causar mayores niveles de presión arterial. El proveedor de atención médica de su hijo debe llevar a cabo revisiones periódicas de la presión arterial de su hijo. Si su hijo presenta una presión arterial elevada, consúltelo a su proveedor de atención médica para analizar si sería de ayuda evitar los alimentos con alto contenido de sal.

Mayores niveles de azúcar en sangre

Los corticosteroides pueden aumentar los niveles de azúcar en sangre de su hijo. Si esto llega a convertirse en un problema, es probable que necesite hablar con el proveedor de atención médica de su hijo, o con un dietista sobre cómo cambiar la dieta de su hijo.



Calcio y Vitamina D

Si su hijo toma corticosteroides por un periodo extenso de tiempo, esto podría afectar su desarrollo óseo. La cantidad correcta de calcio y Vitamina D mantiene el crecimiento adecuado de los huesos de su hijo. Los alimentos lácteos y leches de soya fortificada son la fuente más común de calcio.

Su hijo debe ingerir entre 2 y 3 porciones de alimentos lácteos todos los días. Una taza de leche o yogur equivale a una porción. 1 a 1.5 onzas de queso equivalen a una porción. Si aún le preocupa que su hijo no está obteniendo la cantidad suficiente de calcio, entonces debe tomar un suplemento. Su hijo debe tomar un suplemento de calcio entre 2 y 3 veces al día. Sin embargo, no debe darle a su hijo más de 500 mg de calcio a la vez.

Por lo general, su hijo obtiene suficiente vitamina D si toma un multivitamínico diario.

Cantidades de ingesta recomendadas para el calcio y la vitamina D

Edad (años)	Miligramos de calcio por día)	Vitamina D (unidades internacionales por día)
1-15	800-1200	800
6-8	1200	800
9 o mayor	1500	800

