Hablemos
Acerca De…

Los corticosteroides y la nutrición

¿Cómo afectan la nutrición de mi niño los corticosteroides?

Los corticosteroides (por ejemplo, la prednisolona, prednisona, Pediapred®, Orapred® y dexametasona) son medicamentos que controlan la inflamación e hinchazón. Si su niño toma corticosteroides por más de una o dos semanas, pueden provocar cambios en su apetito y en sus necesidades nutricionales. Los niños que toman corticosteroides a menudo tienen más apetito, suben de peso, tienen presión arterial más alta, niveles de azúcar en la sangre más altos y deficiencia de calcio y vitamina D.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño si está tomando corticosteroides?

Aumento de peso

El aumento del apetito es un efecto secundario común de los corticosteroides. Si su niño está aumentando de peso, dele alimentos y bebidas con menos calorías, y evite los alimentos y bocadillos altos en grasa. Anime a su niño a ejercitarse de forma periódica.

Presión arterial más alta

Los corticosteroides pueden producir niveles más altos de presión arterial. El médico de su niño debe revisar su presión arterial de forma periódica. El primer paso para controlar la presión arterial alta es comer menos sal. Puede ayudar a su niño a hacer esto quitando el salero de la mesa y evitando los alimentos altos en sal como pretzels, papitas fritas, galletas saladas, carne seca salada, sopas y pastas enlatadas.

Niveles de azúcar en la sangre más altos

Los corticosteroides pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre de su niño. Es posible que tenga que hablar con un nutriólogo sobre la posibilidad de cambiar la dieta de su niño para controlar sus niveles de azúcar en la sangre si están altos.

Cantidad recomendada de calcio y vitamina D

Edad (años)	Calcio (miligramos por día)	Vitamina D (Unidades Internacionales o IU por día)
1-5	800-1200	400
6-8	1200	400
>9	1500	600-800

Calcio y vitamina D

Los corticosteroides pueden afectar el desarrollo de los huesos si su niño los toma durante mucho tiempo. La cantidad adecuada de calcio y vitamina D en la dieta ayuda a que los huesos de su niño crezcan de forma normal. Los productos lácteos y la leche de soya fortificada son las fuentes de calcio más comunes. La exposición diaria al sol y los productos lácteos proporcionan suficiente vitamina D. Su niño debe consumir de dos a tres porciones de productos lácteos al día (un vaso de leche o yogur o entre 1 y 1.5 onzas de queso equivalen a una porción). Su niño tal vez deba tomar un suplemento si aún le preocupa que no esté recibiendo suficiente calcio o vitamina D. Por lo general, su niño puede obtener la cantidad de vitamina D que requiere si toma un multivitamínico diario y de calcio si toma un suplemento de calcio. No le de a su niño más de

500 mg de calcio a la vez; si toma más de esta cantidad, es posible que no pueda aprovecharlo. Puede necesitar tomar un suplemento de calcio dos a tres veces por día. Llame a su proveedor de cuidados de la salud o nutriólogo si tiene más preguntas.

Intermountain
Primary Children's Hospital
The Child First and Always®

© 2013 Intermountain Healthcare, Primary Children's Medical Center. Toda la información contenida en la series ***Hablemos acerca de . . .*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de cuidados de la salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Pediatric Education Services, 801.662.3500 | Translation 07/13, LTA520551170 | Corticosteroids and nutrition (11/13)