

33

Fecha de presentación: enero, 2022

Fecha de aceptación: marzo, 2022

Fecha de publicación: abril, 2022

DISEÑO DE DIETA

PARA EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES MENTALES EN AMBATO

DESIGN OF A DIET FOR THE TREATMENT OF MENTAL ILLNESS IN AMBATO

Silvia Elizabeth Bonilla Veloz¹

E-mail: ua.silviabonilla@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2517-8919>

María Yomaira Muñoz Medina¹

E-mail: simone1455_yuuki@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1622-4565>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Bonilla Veloz, S. E., & Muñoz Medina, M. Y. (2022). Diseño de dieta para el tratamiento de enfermedades mentales en Ambato. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(S2), 285-289.

RESUMEN

El presente trabajo ha tenido como objetivo el diseño de una dieta para pacientes con patologías mentales, así como los factores alimenticios que intervienen en las funciones neurológicas; la investigación se basa en la modalidad cuantitativa – cualitativa, en la que se utilizó la investigación exploratoria, descriptiva y explicativa; ya que con los métodos histórico - lógico, analítico - sintético e inductivo – deductivo; que permitieron la recolección de datos, su interpretación, análisis y posterior planteamiento de la propuesta enfocándonos en la principal problemática; existe un desconocimiento de la relación entre la nutrición y el desarrollo neuronal en el país, dentro de la zona 3 el 6,32% de la población tiene una discapacidad permanente de los cuales: 38,3% físico motora, 21,8% auditiva, 21,7% visual, 12,7% mental, 6,3% permanente y el 5,5% psiquiátricas; dentro de las discapacidades mentales y psiquiátricas se encuentra una carencia de especialistas, esto además del desconocimiento del porcentaje de la población diagnosticada y su tratamiento; para contribuir a la prevención de patologías mentales, varios médicos han marcado una relación entre la alimentación y la salud mental en “Aspectos nutricionales en el paciente neurocrítico”, plantea que se debe tener en cuenta el estilo de vida y hábitos alimenticios del paciente. En la zona 3 sector sierra centro el 58% de la población encuestada padece de depresión en sus diversos grados; por ello el recetario propuesto se enfoca en los pacientes con depresión, para complementar de esta forma su tratamiento farmacológico.

Palabras clave: Paciente neurocrítico, neurológicas, hábitos alimenticios.

ABSTRACT

The present work has had as objective the design of a diet for patients with mental pathologies, as well as the nutritional factors that intervene in the neurological functions; the investigation is based on the quantitative - qualitative modality, in which the exploratory, descriptive and explanatory investigation was used; since with the historical - logical, analytical - synthetic and inductive - deductive methods; which allowed the collection of data, its interpretation, analysis and subsequent approach of the proposal focusing on the main problem; there is a lack of knowledge of the relationship between nutrition and neural development in the country, within the zone 3 6.32% of the population has a permanent disability of which: 38.3% physical motor, 21.8% auditory, 21.7% visual, 12.7% mental, 6.3% permanent and 5.5% psychiatric; within mental and psychiatric disabilities there is a lack of specialists, this in addition to the lack of knowledge of the percentage of the population diagnosed and their treatment; to contribute to the prevention of mental pathologies, several physicians have marked a relationship between nutrition and mental health in “Nutritional aspects in the neurocritical patient”, states that the patient's lifestyle and eating habits should be taken into account. In zone 3 sector sierra centro 58% of the surveyed population suffers from depression in its various degrees; therefore the proposed recipe book focuses on patients with depression, to complement in this way their pharmacological treatment.

Keywords: Neurocritical patient, neurological, eating habits.

INTRODUCCIÓN

La elaboración de una dieta que aporten al tratamiento de personas con afecciones neurológicas, contribuyendo a la soberanía alimentaria y mejorando el estilo de vida de esta sección poblacional.

Realizando un estudio de la Agenda Zonal “Zona 3-Centro” provincias: Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza; las principales causas de muertes que han afectado a la población en el 2010 fueron la influenza y neumonía seguida por accidentes de tránsito, enfermedades cerebrovasculares e insuficiencia cardiaca, complicaciones y enfermedades mal definidas (5,21%). Sin embargo, el mayor porcentaje a nivel zonal corresponde a causas mal definidas. (Organización Panamericana de la Salud, 2017).

El neurodesarrollo es un proceso cuyo correlato evolutivo es la adaptación al medio y la contribución, mediante pautas conductuales, al mantenimiento de una tasa reproductiva capaz de sostener la supervivencia de la especie (Artigas-Pallarés et al. 2013).

El neurodesarrollo se da a través de un proceso dinámico de interacción entre el niño y el medio que lo rodea; como resultado, se obtiene la maduración del sistema nervioso con el consiguiente desarrollo de las funciones cerebrales y, a la vez, la formación de la personalidad. El desarrollo del cerebro es un proceso muy complejo y preciso que inicia muy temprano en la vida y continúa varios años después del nacimiento. Existen periodos críticos para el desarrollo cerebral normal, siendo los principales la vida intrauterina y el primer año de vida (Medina et al. 2015).

Trastornos mentales comunes hace referencia a los más prevalentes, en especial trastornos de ansiedad, trastornos del ánimo y, a veces, somatizaciones. Se trata de desórdenes emocionales muy presentes en Atención Primaria, con un 49.2% de probables casos, presentando una frecuente asociación con varias enfermedades crónicas (Ruiz-Rodríguez et al. 2017)

El trastorno bipolar es un trastorno crónico e incapacitante para muchas personas. Su abordaje ha sido clásicamente farmacológico (litio), aunque en los últimos años se ha demostrado que su combinación con distintos tratamientos psicológicos permite una mayor mejoría en estas personas (Becoña & Lorenzo, 2001)

La prevalencia global de los trastornos mentales a nivel mundial es de aproximadamente 851 millones de personas, incluyendo los trastornos neuróticos, afectivos, el retardo mental, la epilepsia, demencias y la esquizofrenia. Los problemas de salud mental constituyen alrededor del

15% de la carga mundial de enfermedad (Faneite, 2008; Hernández & García, 2014)

El ácido fólico es una vitamina del grupo B, hidrosoluble, es considerado un nutriente esencial, está presente en vegetales de hoja verde, hígado y riñón. Es utilizado en campo de la medicina neurológica en casos de epilepsia. Está formada por 3 unidades: petidina, una molécula de ácido para amino benzoico y uno o más residuos de ácido L glutámico.

El DHA es un ácido graso poliinsaturado omega-3, es importante en la formación del sistema nervioso y se encuentra en mayor cantidad en el tejido nervioso, por lo cual su ingesta es primordial en pacientes con enfermedades neurodegenerativas. El DHA está relacionado con la capacidad de aprendizaje y con el nivel de inteligencia.

El ácido linoleico (omega-6) y el ácido alfa-linolénico (omega-3) son ácidos grasos esenciales que deberían obtenerse mediante la dieta. Son precursores de los ácidos araquidónico, eicosapentaenoico y docosahexaenoico, importantes para el desarrollo y la función cerebrales (Bahagat et al. 2019).

El omega 9 es un ácido graso monoinsaturado, forma parte de los aceites esenciales, dentro de los omegas 9 más importantes están: ácido oleico y el ácido erúico; siendo parte de los aceites esenciales es un elemento esencial para el desarrollo y funcionamiento neurológico, y es recomendado para la dieta de personas con un modo de vida vegetariano y vegano.

La vitamina B12 o cobalamina es un nutriente esencial para las funciones neurológicas, su presencia mantiene sano el sistema neurológico y los glóbulos sanguíneos, ayudando así a la oxigenación cerebral, se encuentra presente en el ADN; por lo que es considerado un multivitamínico, es utilizado en el tratamiento de parálisis y demencia; así como en casos de anemia crónica.

Los oligoelementos o micronutrientes son nutrientes presentes en el organismo en pequeñas cantidades, que son fundamentales pero el correcto funcionamiento de los organismos, el déficit de estos puede ocasionar diversas patologías, que van desde dolores estomacales, hasta cáncer. Estos oligoelementos se han asociado con diversos trastornos mentales como: depresión, ansiedad, irritabilidad y trastornos del sueño.

MATERIALES Y MÉTODOS

Durante la investigación tanto mediante encuestas y entrevistas, se delimitará los principales factores presentes en la población de estudio y sus necesidades.

Población y muestra

Para la investigación se tomará como referencia la población de Tungurahua que se encuentra en tratamiento psiquiátrico, que en "Anuario de Estadística: Recursos y Actividades de Salud" (INEC, 2014) los delimita en 781 pacientes a nivel de la provincia.

N= 60 pacientes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Pregunta 1: Diagnóstico del Paciente

Variables	Cantidad	%
Bipolaridad	6	4%
Depresión	93	58%
E.Cerebrovasculares	0	0%
Ansiedad	8	5%
Otros	53	33%

Análisis e interpretación de resultados

El 58% de la población muestra padece de depresión en sus diferentes niveles, y en el 33% tiene otro tipo de patologías, las cuales se relacionan con alcoholismo y adicción.

La depresión es la principal patología que afecta a la población de Tungurahua, por lo que nuestra dieta debe ir enfocada a los pacientes de dicha afección.

Pregunta 2: Medicación

Variables	Cantidad	%
No	53	33%
Si	107	67%
Antidepresivos	39	34%
Ansiolíticos	35	26%
Antipsicótico	6	3%
Control de pensamientos	39	34%
Otros	6	3%

Análisis frecuente

El 67% de la población encuestada consume medicamentos para su patología, y de estos el 36% son antidepresivos y controladores de pensamiento, seguidos por los ansiolíticos en un 26%.

El principal tratamiento para esta afección es el tratamiento farmacológico, los más recetados son los antidepresivos y controladores de pensamiento, cuya composición se debe tomar en cuenta para no tener reacciones adversas.

Pregunta 3: Alimentos de consumo frecuente

Variables	Cantidad	%
Comida rápida	67	16%
Golosinas y postres	67	16%
Gaseosas	40	9%
Cereales	53	12%
Frutas y verduras	147	35%
Frutos secos	53	12%

Análisis e interpretación de resultados

El 35% de los pacientes consume con frecuencia frutas y verduras, seguido por golosinas y postres, así como comida rápida en un 16%, un 12% consume cereales y frutos secos; aunque solo el 9% consume gaseosas.

Los principales alimentos ingeridos en la dieta de los pacientes son las frutas y verduras, lo cual mejora la respuesta del tratamiento; aunque el consumo de golosinas y postres puede influir de forma considerable debido a sus altos niveles de azúcar, por lo que para satisfacer sus necesidades se deberá utilizar endulzante menos nocivo.

Pregunta 4: Proteína de consumo frecuente

Variables	Cantidad	%
Pollo	133	62%
Pescado	0	0%
Mariscos	0	0%
Cerdo	27	13%
Res	53	25%

Análisis e interpretación de resultados

La proteína más consumida por los pacientes es el pollo en un 62%, seguido por el consumo de carne en un 25%; mientras que el pescado y los mariscos no son consumidos con frecuencia por los pacientes.

La principal proteína consumida por los pacientes es el pollo, que si bien contribuye de forma positiva; el pescado no es consumido, siendo este un alimento principal para la dieta terapia de los pacientes; por lo que se debe incluir su consumo.

PREGUNTA 5: Tratamiento médico con diet

Variable	Cantidad	%
No	147	92%
Si	13	8%

Análisis e interpretación de resultados

El 92% de los pacientes asegura que su tratamiento no está complementado con una dieta nutricional, mientras que solo el 8% tiene un tratamiento que incluye una dieta.

La mayoría de los pacientes no conoce sobre la complementación de su tratamiento fármaco terapéutico con una dieta que mejore su condición.

Pregunta 6. Alimentos sugeridos

Variable	Cantidad	%
Pescado	93	18%
Pollo	53	10%
Frutos secos	80	16%
Leche vegetal	13	3%
Chocolate	13	3%
Frutas y verduras	120	24%
Cereales integrales	93	18%
Aceite de oliva	40	8%
Otros	0	0%

Análisis e interpretación de resultados

Al 24% de los encuestados se les ha sugerido el consumo de frutas y verduras para su tratamiento, seguido del consumo de pescado y cereales integrales en un 18% y los frutos secos en 16%.

A pesar de no conocer las bases de una dieta saludable, los pacientes afirman que se les ha aconsejado consumir en su mayoría frutas y verduras, cereales integrales y pescado y evitar el consumo de chocolate y leche vegetal.

En Ecuador, a pesar del fortalecimiento del Primer Nivel de Atención con la implementación del Modelo de Atención Integral de Salud Familiar Comunitaria e Intercultural y, la constitución de equipos básicos de salud se evidencia que la depresión y la ansiedad continúan afectando en mayor medida, especialmente a las mujeres, presentándose tres veces más que en los hombres (González et al. 2019). En este contexto, los trastornos mentales y del comportamiento cobran especial relevancia para la presente investigación de corte epidemiológico, debido a que su prevalencia va en ascenso, causando un alto índice de discapacidad en la población e impactos considerables a nivel socioeconómico.

Es por ello que todos estos trastornos deben ser tratados desde todos sus ejes con grupos multidisciplinarios; especialistas médicos, psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales nutricionistas, chefs, de esta manera el

paciente será atendido en todos sus requerimientos y podrá reinsertarse a la sociedad.

CONCLUSIONES

En el Ecuador no existen registros específicos de pacientes con afecciones neurológicas, así mismo la falta de especialistas en el área de psiquiatría y el tabú respecto a las enfermedades mentales; ha causado que muchos de estos diagnósticos sean tardíos, llegando a ser registrados en el sistema de salud público ecuatoriano como suicidios.

Una dieta complementaria al tratamiento farmacológico de los pacientes con trastornos mentales disminuye los efectos secundarios de los medicamentos, ya que al nutrir al cerebro con alimentos ricos en DHA, omega 3, 6 y 9; y oligoelementos, el funcionamiento cerebral se normaliza regularmente y así el paciente reacciona de forma positiva a la medicación.

Una dieta balanceada y nutritiva, que satisface las necesidades fisiológicas y neurológicas de los pacientes con depresión, ya que mantiene estables sus niveles de serotonina, dopamina, etc., además de que el preparar sus propios alimentos les permite mantenerse en actividad y disfrutar de la experiencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Artigas-Pallarés, J., Guitart, M., & Gabau-Vila, E. (2013). Bases genéticas de los trastornos del neurodesarrollo. *Revista de neurología*, 56(1), 23-34.
- Bahagat, K. A., Elhady, M., Aziz, A. A., Youness, E. R., & Zakzok, E. (2019). Cociente omega-6/omega-3 y cognición en niños con epilepsia. In *Anales de Pediatría* (Vol. 91, No. 2, pp. 88-95). Elsevier Doyma.
- Becoña, E., & Lorenzo, M. D. C. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno bipolar. *Psicothema*, 13(3), 511-522.
- Faneite, P. (2008). Mortalidad materna en la región bolivariana de Latino-América: área crítica. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 68(1), 18-24.
- González, C. G., Herrera, Y. R., & Pulgar, G. E. B. (2019). Modelo de atención integral de salud vs. calidad asistencial en el primer nivel, Riobamba 2014-2017. *Educación Médica*, 20, 136-142.
- Hernández, V. J., & García, C. P. (2014). Programa Preventivo de la Depresión en Estudiantes de Bachillerato. *Revista en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 3(1). 86-94.

Medina Alva, M., Kahn, I. C., Muñoz Huerta, P., Leyva Sánchez, J., Moreno Calixto, J., & Vega Sánchez, S. M. (2015). Neurodesarrollo infantil: características normales y signos de alarma en el niño menor de cinco años. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 32, 565-573.

Organización Panamericana de la Salud. (2017). Salud en las Américas+, edición del 2017. Resumen: panorama regional y perfiles de país. OPS. <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>

Ruiz-Rodríguez, P., Cano-Vindel, A., Navarro, R. M., Medrano, L., Moriana, J. A., Aguado, C. B., ... & de Investigación PsicAP, G. (2017). Impacto económico y carga de los trastornos mentales comunes en España: una revisión sistemática y crítica. *Ansiedad y Estrés*, 23(2-3), 118-123.