

para la epilepsia

¿Qué es la dieta modificada de Atkins? (MAD, por sus siglas en inglés)

- Es una dieta con alto contenido de grasas y bajo contenido de carbohidratos que se puede usar para tratar la epilepsia.
- La mayor parte del tiempo, el cerebro utiliza los carbohidratos para obtener energía. Esta dieta fuerza al cuerpo a utilizar grasa, en lugar de carbohidratos, para hacer cetonas para obtener energía. Cuando el cerebro utiliza estas cetonas para obtener energía, esto puede ayudar a disminuir las convulsiones en algunas personas.
- Puede tomar unas cuantas semanas o meses ver cómo esta dieta afecta las convulsiones. Si la dieta ayuda con las convulsiones, su hijo la podrá llevar durante 2 ó 3 años. Si la dieta no arroja resultados, podría suspenderse al cabo de algunos meses.

¿Cómo comenzamos la dieta modificada de Atkins?

La dieta modificada de Atkins no es una buena opción para todas las personas. No comience esta dieta sin antes hablar con el neurólogo de su hijo. Se deben realizar algunas pruebas de sangre antes de comenzar con este plan de alimentación para asegurarnos de que esta dieta sea segura para su hijo.

Esta dieta puede representar un gran cambio en el estilo de vida. Se reunirá con un dietista en la clínica para conocer más sobre esta dieta. El dietista trabajará con usted para ayudarlo a incluir alimentos que su hijo y familia ya consumen. Le enseñará sobre opciones con bajo contenido de carbohidratos y recetas creativas para ayudar a que su hijo pueda seguir esta dieta más fácilmente.

La dieta modificada de Atkins incluye:

- Mucha grasa, como nueces, aguacate, manteca, mayonesa, aceite y crema espesa.
- Alimentos bajos en carbohidratos y ricos en proteínas, como carne, huevos y queso.
- Versiones de pan, pasta y otros granos bajos en carbohidratos.
- Un poco de frutas o vegetales.
- Suplementos recetados de vitaminas y minerales.

¿Cambiará la medicación después de comenzar la dieta modificada de Atkins?

A menudo, la dieta se comienza con los medicamentos que esté tomando su hijo. Si usa medicinas líquidas o masticables, es posible que se tengan que cambiar por opciones con menos carbohidratos. Si la dieta ayuda a mejorar las convulsiones, podrían cambiar los medicamentos en el futuro.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios son poco comunes, pero pueden suceder.

- El efecto secundario más común es el estreñimiento.
- Algunas personas desarrollarán un colesterol alto cuando comienzan una dieta modificada de Atkins. Esto debe mejorar con el tiempo y su hijo regresará a sus niveles normales al terminar la dieta. No hay información de que pueda ser dañino a largo plazo.

- La dieta también puede aumentar el ácido en el cuerpo. Esto se denomina acidosis. Su médico revisará a su hijo en el seguimiento.
- Un efecto secundario menos común son los cálculos renales.

Beber mucho líquido y tomar los suplementos recetados ayuda con este problema.

¿Qué atención de seguimiento se necesita?

Se deben realizar visitas de rutina en la Clínica de Neurología cada 3 a 6 meses. En cada visita, el nutricionista revisará el crecimiento y la alimentación. Se realizarán análisis de sangre para ver si la dieta le está haciendo bien a su hijo. Para lograr un mejor control de las convulsiones, su médico puede hacer cambios en la dieta o en los medicamentos.

Más recursos sobre terapias alimentarias para la epilepsia:

- Libro: Ketogenic diet therapies for epilepsy and other conditions, 7th edition por el Dr. Eric Kossoff y su equipo.
- Epilepsy.com (Sitio web sólo en inglés) Utilice la opción de búsqueda para encontrar información sobre las dietas modificadas de Atkins o cetogénicas.
- Sitio web: atkinsforseizures.com (sólo en inglés)

Otras hojas educativas que pueden ser útiles

- [N.º 1341](#) La dieta cetogénica para la epilepsia

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.