

CONSEJOS PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

AGUA Y SAL: DOS ALIADOS PARA TU SALUD

Las personas con FQ tienen mayores pérdidas de sal (cloro y sodio) a través del sudor. La suplementación de la dieta con sal es muy importante en FQ.

RECOMENDACIONES

Aunque los consensos internacionales recomiendan que “se debe administrar 1/8 ó ¼ de cucharadita de sal según la edad del niño...” en la práctica diaria esto es poco práctico y es difícil medir con precisión la cantidad adecuada de sal. Es más cómodo y preciso utilizar soluciones de cloruro sódico, disponibles a través de farmacia, con concentraciones precisas de sodio y cloro. Por ejemplo, el OralSuero sabor frutas de Casenfleet® contiene 68,7mg de sodio en 100ml. Estas soluciones se dan a demanda entre tomas.

Si no disponemos de estas soluciones otra alternativa es utilizar sobres de sal con la cantidad de sodio recomendada según la edad (estas dosis que aparecen en la tabla son orientativas ya que las necesidades diarias deben ser individualizadas). Estos sobres deben prepararse en la farmacia.

Recomendaciones diarias de las dosis de sodio según edad:

Grupos de edad	Dosis diaria recomendada de sodio (en mg)
Niños < 1 año	120-200
Niños de 1 a 2 años	225-500
Niños > de 2 años	4000
Adolescentes y adultos	6000

La mejor forma de aumentar la cantidad diaria de sodio en la alimentación es mediante la adición de sal a los alimentos y elegir los alimentos que son naturalmente ricos en sal, como algunos de los que citamos en la tabla, intentando comer a diario la mayor cantidad posible de estos alimentos.

ALIMENTOS RICOS EN SAL

Quesos curados	Aceitunas y encurtidos	Galletas saladas
Mantequilla con sal	Patatas fritas	Frutos secos salados
Beicon, tocino	Embutidos: jamón, salami, salchichas, sobrasada, chorizo...	Pizza precocinadas
Salsas tipo de tomate, de soja, ketchup	Salmón ahumado	Anchoas de lata

CONSEJOS

- Si el niño toma biberones no añadir la dosis total diaria de sal en un solo biberón porque hay muchas posibilidades de que se rechace la leche. Se puede añadir una cantidad muy pequeña en cada biberón durante todo el día.
- Si el niño toma lactancia materna ofrecer soluciones de cloruro sódico entre tomas, en un biberón o en una jeringa de 10-20 ml según tolerancia.
- Dispensar y dosificar la cantidad de sal en un recipiente para luego repartirla en cada comida.
- Siempre viajar con sal y una botella de agua.
- Elegir las variedades 'saladas' de los alimentos, por ejemplo frutos secos fritos salados, galletas, etc.

Esta información no está destinada a sustituir el consejo de su equipo de atención médica de FQ.