

Recomendaciones generales para el paciente y la familia para cada patología

Silvia Meavilla Olivas¹, Mercedes Murray Hurtado²

¹Pediatra. Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición. Hospital Sant Joan de Dèu. Barcelona.

²Pediatra. Sección de Nutrición y Errores Innatos del Metabolismo. Complejo Hospitalario Universitario de Canarias. Santa Cruz de Tenerife

CONSEJOS GENERALES PARA PADRES Y CUIDADORES DE NIÑOS CON ARFID

- Hay que entender que el problema con la comida que tiene su hijo **no es culpa suya**, sino que se debe al trastorno de la conducta alimentaria tipo ARFID.
- Es importante explicar qué es el ARFID al resto de miembros de la familia, y en el colegio, para que las estrategias con la alimentación sean las mismas en todos los ámbitos.
- Hay que permitir al niño que siga comiendo aquellos alimentos que siente como seguros.
- Revisar qué tipo de alimentos son los que ingiere el niño; eso nos va a dar pistas sobre con qué alimentos podemos avanzar, o qué alimentos puede ser más sencillo incorporar.
- Introducir alimentos que sean similares a los ya aceptados.
- Hay que tener mucha paciencia, y avanzar cuando veamos al niño preparado para ello. Cada niño tiene un tiempo de adaptación a los cambios y a las rutinas.
- Anotar los progresos del niño puede ayudar a objetivar mejor los logros, y mantener la motivación.
- No obligar al niño a comer.
- No dejar al niño sin comer para que pase hambre. No va a funcionar.
- No “esconder” nuevos alimentos o medicamentos en otras comidas.
- No eliminar directamente alimentos ya aceptados para sustituirlos por otros más saludables.
- No usar recompensas alimentarias o castigos.
- No esperar que el niño vaya a imitar a otros niños comer (por ejemplo: en el comedor escolar).
- En situaciones/periodos de estrés, ofrecer solo los alimentos aceptados.
- Establecer un horario de comida favorece el reconocimiento de la sensación de hambre.
- Intentar crear un ambiente relajado durante las comidas, usando distracciones si precisa (que cesarán cuando el niño no coma). Cuando se trata de niños mayores, ellos mismos irán aprendiendo a manejar su ansiedad.
- Aprovechar las situaciones o las rutinas diferentes para introducir un alimento nuevo, por ejemplo, un picnic, las vacaciones de verano, etc.
- En el niño mayor, una vez introducido un alimento, buscar el momento para que esa implementación se pueda trasladar a una situación de su día a día (con sus amigos, por ejemplo).