

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

RECOMENDACIONES PARA NIÑOS CON MIEDO A ALIMENTARSE

- Estrategias para reducir la ansiedad:
 - Modificar el ambiente/equipamiento diferente.
 - Distracción durante los momentos de la comida.
 - Técnicas de desensibilización sistemática, mediante exposición progresiva al alimento (inicialmente ver, luego oler, tocar, etc., y solo llevar a la boca o comer en fases más avanzadas).
- En algunos casos será necesario adaptar la textura de los alimentos y ofrecer una dieta líquida o suplementos con fórmulas de nutrición enteral, pautados por un profesional de la salud.
- Si la fobia aparece como consecuencia de una causa orgánica, a pesar de estar resuelta, el niño puede mantener cierta ansiedad anticipatoria, e hiperalgesia (aumento del dolor) a nivel visceral, para lo cual puede ser útil la administración de un analgésico habitual (tipo paracetamol o ibuprofeno).
- Hay que tratar de mantener el ciclo de hambre-saciedad para que, a la hora de realizar la exposición progresiva, tenga sensación de hambre y esté más receptivo.