

## Efectos Secundarios de la Dieta Cetogénica

### Ketogenic Diet – Possible Complications or Side Effects – Spanish

Estar en la dieta cetogénica puede causar varios efectos secundarios que vigilarémos durante la estancia hospitalaria de su hijo. Los padres y cuidadores deberán seguir observando estos posibles cambios una vez que regresen a casa.

### Posibles efectos secundarios al comenzar la dieta

- **Hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre):** Revisaremos los niveles de glucosa con frecuencia cuando su hijo comience esta dieta. Esto nos ayudará a tratar niveles bajos si es necesario.
- **Náuseas/vómitos:** Puede ocurrir si la dieta se inicia demasiado rápido. El niño podría necesitar una transición gradual a la dieta cetogénica. Las proporciones de la dieta se comienzan bajas para permitir que el niño se acostumbre poco a poco.
- **Letargo:** Su hijo puede sentirse cansado y agotado durante los primeros días de la dieta. Esto mejorará.

### Posibles efectos secundarios mientras sigue la dieta

- **Deshidratación:** Puede ocurrir si el niño no consume suficientes líquidos. Una prueba de gravedad específica en la orina puede detectar deshidratación. Le enseñaremos cómo hacer esta prueba en casa.
- **Crecimiento lineal deficiente:** Los niños con esta dieta pueden no crecer al mismo ritmo que otros. Revisar la ingesta de calorías, proteínas, vitaminas y minerales (como zinc, selenio y carnitina) puede prevenir problemas de crecimiento. Se realiza una radiografía de edad ósea al iniciar la dieta y luego cada seis meses.
- **Estreñimiento:** Puede tratarse con beber suficientes líquidos, comer vegetales como lechuga y aguacate, y usar polietilenglicol y/o supositorios de glicerina o bisacodilo.

- **Moretones:** Algunos niños notan que se les forman moretones con más facilidad. Evaluaremos análisis de laboratorio y la ingesta de nutrientes. Algunos medicamentos también pueden causar esto.
- **Olor en el aliento:** Puede cambiar debido a la liberación de cetonas. El olor puede parecerse al de fruta muy madura.
- **Cálculos renales:** La dieta debe incluir suficiente líquido para prevenir cálculos. Se realizará una ecografía renal al iniciar la dieta y luego cada 3 a 6 meses. También se revisará la orina cada tres meses. Usted hará pruebas de gravedad específica y revisará sangre en la orina semanalmente. Si encuentra sangre, llame a Telehealth Nursing al 651-229-3890.
- **Adelgazamiento de los huesos (osteoporosis):** Pacientes con inmovilidad, acidosis y uso crónico de medicamentos antiepilépticos tienen alto riesgo. Una dieta con suficiente calcio, vitamina D y fósforo ayuda a prevenirlo.
- **Hiperlipidemia (aumento de lípidos en sangre):** Se revisará el historial médico y se controlarán los niveles de lípidos al iniciar la dieta y cada tres meses. Si el aumento es significativo, se puede modificar la cantidad y tipo de grasa en la dieta.
- **Alteraciones en la conducción cardíaca (ritmo anormal):** Aunque es raro, se han reportado casos de ritmo cardíaco prolongado anormal. Se realiza un electrocardiograma al iniciar la dieta y luego al mes. Si es normal, se repite anualmente; si es anormal, se harán más pruebas.

## ¿Qué hago si tengo preguntas?

Si tiene preguntas sobre estos efectos secundarios o complicaciones, consulte su libro "Ketogenic Diet" de John Mark Freeman o llame a Telehealth Nursing al 651-229-3890.

Esta información es solo con fines educativos. No pretende reemplazar el consejo de sus proveedores de atención médica. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico u otros miembros de su equipo de atención médica. Si usted es paciente de Gillette y tiene preguntas o inquietudes urgentes, comuníquese con Telehealth Nursing al 651-229-3890.