

Nutrición en la Hiperplasia Suprarrenal Congénita (HSC): ¿Qué deben saber pacientes y cuidadores?

La Hiperplasia Suprarrenal Congénita (HSC) es un trastorno genético que afecta la producción de hormonas en las glándulas suprarrenales, particularmente el cortisol y, en algunos casos, la aldosterona. Esta condición puede generar desequilibrios en el metabolismo de la sal, el azúcar y otros aspectos hormonales que impactan directamente en el estado nutricional del paciente. Una alimentación adecuada no solo complementa el tratamiento médico, sino que también ayuda a prevenir complicaciones a largo plazo y mejora la calidad de vida de quienes viven con HSC.



Principios básicos de una dieta saludable para personas con HSC

1. Equilibrio de sodio y potasio:

En los casos de HSC con pérdida de sal, es fundamental mantener un adecuado consumo de sodio para evitar deshidratación, fatiga y crisis suprarrenales. o Algunos pacientes necesitan suplementación con sal, especialmente en la infancia o en situaciones de calor, vómitos o diarrea. o Se recomienda el monitoreo regular de los niveles de sodio y potasio en sangre, guiado por el equipo médico.

2. Control de la glucemia:

El cortisol juega un papel importante en la regulación del azúcar en sangre. La falta de cortisol puede llevar a episodios de hipoglucemia, sobre todo en bebés y niños pequeños. o Incluir carbohidratos complejos (como avena, arroz integral, legumbres y verduras) ayuda a mantener niveles estables de glucosa. o Las comidas deben ser frecuentes (cada 3-4 horas) para prevenir bajones de azúcar, especialmente en niños pequeños.



3. Prevención del sobrepeso y obesidad:

Algunos pacientes con HSC reciben tratamiento con glucocorticoides, que pueden aumentar el apetito y promover el aumento de peso. Es clave seguir una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y baja en azúcares simples y grasas saturadas. Fomentar la actividad física diaria también es esencial.

4. Hidratación adecuada:

Beber suficiente agua es especialmente importante en personas con HSC y pérdida de sal, para mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos.

5. Apoyo nutricional individualizado :

Cada caso de HSC es diferente. Por eso, se recomienda trabajar con un nutricionista clínico que colabore con el endocrinólogo para adaptar la dieta según la edad, el tipo de HSC, el tratamiento hormonal y el estilo de vida del paciente



Alimentos recomendados

- Frutas frescas y verduras variadas
- Carnes magras, pescado, huevos, tofu
- Lácteos bajos en grasa o bebidas vegetales fortificadas
- Cereales integrales y legumbres
- Alimentos con contenido moderado a alto de sal (en casos de pérdida de sal, bajo supervisión médica)

Alimentos a limitar

- Alimentos ultraprocesados con alto contenido de azúcar o grasa
 - Snacks salados sin control (especialmente si el paciente no necesita suplementación de sodio)
 - Bebidas azucaradas
 - Comidas con alto índice glucémico en exceso

