

ABORDAJE DESDE LA CONSULTA DE ENFERMERIA DEL PACIENTE INTOLERANTE A LA LACTOSA

Báez Martín Inmaculada, León López Jesús Alberto, Rodríguez Marchena Susana, Jiménez Barbero María José
DUEs de la Unidad de Gestión Clínica de Medicina Interna del Hospital Universitario Virgen de Valme

INTRODUCCIÓN

En España se calcula que un 30% de la población es intolerante a la lactosa, es decir, desarrollan un cuadro digestivo ante la toma de productos lácteos. Esto se debe a una baja producción de **lactasa** intestinal que impide que la **lactosa** sea digerida, produciéndose una malabsorción de esta. Los síntomas que aparecen en las personas intolerantes pueden influir significativamente en su vida cuando existe retraso en el diagnóstico y tratamiento dietético. Desde la consulta de enfermería se pretende acelerar este proceso para dar calidad de vida al paciente.

MÉTODO

Revisión literaria en la base de datos Pubmed. Con los filtros, artículos, tipo revisión en texto completo y con antigüedad de menos de 5 años se visualizaron 8 artículos en los que basamos nuestro trabajo.

Palabras claves: malabsorción de lactosa, intolerancia a la lactosa y terapia.

CONCLUSIONES

El test de aire espirado es considerado por la mayoría el mejor método por ser costo-efectivo, no invasivo, fácilmente aplicable y tener una alta sensibilidad y especificidad.

El paciente no tiene que esperar a volver a la consulta médica para recoger los resultados de la prueba y comenzar la dieta. Se reducen los tiempos entre prueba diagnóstica y terapia dietética mejorándose la calidad de vida del paciente.

Educando al paciente en cuanto a su enfermedad, porqué se produce, a qué se deben los síntomas y qué debe hacer para evitarlo, buscamos su **empoderamiento** para que el sujeto sea responsable de su estado de salud y evite las recaídas propias de su dolencia.

RESULTADOS

ACTO ÚNICO EN LA CONSULTA DE ENFERMERÍA

1 Recepción del paciente remitido por la consulta médica

Es una prueba sencilla e inocua. Cuenta con una sensibilidad del 96-98% y una especificidad del 69%. Esto ha condicionado su utilización como prueba de elección en la práctica clínica.



2 Determinación del test del hidrogeno espirado

La lactosa no hidrolizada es metabolizada en el colon, produciendo metabolitos como el H₂, que se absorbe y se elimina por los pulmones, pudiéndose determinar mediante cromatografía de gases.



Tras la toma de 50 g de lactosa diluidos en 250 ml de agua se miden los valores de hidrógeno a los 30, 60, 90 y 120 min.

3 Interpretación de los resultados

Un aumento por encima de 20 partes por millón sobre el valor basal se considera una prueba positiva indicadora de malabsorción de lactosa.

4 Entrega de recomendaciones dietéticas

- Cada paciente tiene un grado de intolerancia diferente
- La mayoría de los pacientes toleran 100-200 ml de leche, lo que corresponde a unos 5-10 g de lactosa
- Se puede conseguir una mejor tolerancia de la leche de la siguiente manera: añadiéndole sustancias sólidas como cereales, tomándola durante una comida, si se consume mayor cantidad de grasa (leche entera en vez de desnatada), si se aumenta la osmolaridad (añadiendo chocolate), o se consume mejor caliente que fría.

- Los quesos muy maduros tienen muy bajo contenido en lactosa
- Los productos lácteos fermentados y los no fermentados que contienen cultivos activos como el yogurt o el kéfir son bien tolerados.
- Se puede recurrir a leches sin lactosa o vegetales enriquecidas

QUEREMOS CONSEGUIR "UN PACIENTE EMPODERADO", QUE CONOZCA SU ENFERMEDAD Y SEA CAPAZ DE TOMAR DECISIONES EN CUANTO A ELLA

CON ESTAS RECOMENDACIONES DEBE QUEDAR CUBIERTO EL CONSUMO DE 1500MG DE CALCIO DIARIO

5 Derivación a consulta médica para diagnóstico definitivo y revisión

