

MEDIDAS NUTRICIONALES EN LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC) LA DESNUTRICIÓN

Existe una importante vinculación entre la EPOC y la alimentación. La alimentación influye en el mantenimiento de una buena calidad de vida para la persona con EPOC. Una alimentación poco adecuada, tanto si se asocia a un cuadro de sobrepeso, o bien a un cuadro de desnutrición, influye notablemente en la evolución de la EPOC.

¿QUÉ ES LA DESNUTRICIÓN?

La desnutrición es una situación causada por una dieta no equilibrada o insuficiente y por un problema en el procesamiento de los alimentos por el organismo. Pueden aparecer en cualquier momento de la evolución de la EPOC y es más frecuentes cuando la EPOC es más grave.

¿QUÉ PROBLEMAS DE DESNUTRICIÓN SE PRODUCEN EN LA EPOC?

La EPOC aumenta el gasto de nutrientes y produce una alteración en la composición normal del organismo. Esto ocasiona un problema en el funcionamiento y estructura de los músculos y una importante pérdida de peso. Aunque es frecuente que se acompañe de pérdida de peso, la alteración de los músculos también puede aparecer en personas con peso normal o incluso con obesidad, por lo que es importante diagnosticarla correctamente.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA EPOC?

La EPOC causa un gasto de energía en el organismo superior a la que tenemos disponible.

Las principales causas que producen desnutrición son:

- Fumar.
- No realizar actividad física.
- Mala alimentación.
- Padecer otras enfermedades.
- Tener el oxígeno bajo.
- La edad.
- Algunos fármacos necesarios para el tratamiento, como los corticoides.
- Obesidad.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE LA DESNUTRICIÓN SI PADECE EPOC?

La pérdida de peso y la alteración de la composición del organismo producen múltiples alteraciones:

- Alteraciones en los músculos, especialmente en el diafragma (el principal músculo que utilizamos para respirar) y en los músculos de las piernas.
- Alteraciones en los huesos (osteoporosis).
- Disminución del apetito.
- Aumento de la falta de aire.
- Disminución de la capacidad para realizar ejercicio físico.
- Disminución de las defensas del organismo (sistema inmune).
- Empeoramiento de la calidad de la vida.
- Aumento del riesgo de muerte antes de tiempo.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DESNUTRICIÓN EN LA EPOC?

Es muy importante diagnosticar lo antes posible la existencia de problemas de desnutrición para tratarlos con rapidez. Para realizar el diagnóstico se pueden utilizar desde métodos muy sencillos como llevar un seguimiento del peso en cada revisión médica, hasta métodos un poco más complejos como son realizar una *bioimpedancia eléctrica* para medir algunos componentes de nuestro organismo (masa grasa, masa magra, agua, hueso...) o incluso medir la cantidad y la fuerza de los músculos.

¿CÓMO PODEMOS MEJORAR NUESTRO ESTADO NUTRICIONAL SI TENEMOS UNA EPOC?

Si usted padece EPOC, debe mantener un estado nutricional y un peso adecuados. Para tratar los problemas de nutrición es recomendable mejorar los hábitos de vida, llevar una dieta sana y aumentar la actividad física fuera del domicilio. Además, una nutrición equilibrada no solo mejora los problemas pulmonares sino que además previene el riesgo cardiovascular.

Si la situación de desnutrición es importante, puede necesitar suplementos nutricionales que deben ser prescritos siempre por su médico.



10 CONSEJOS PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN EN LA EPOC



No fumar.



Realizar actividad física de forma habitual.



La dieta debe ser sencilla, variada y de calidad. Realizar 5-6 comidas al día con raciones pequeñas.



Ingerir al menos 2 litros de líquido al día.



Consumir frutas y verduras (al menos 2 raciones al día de cada).



Disminuir el consumo de hidratos de carbono de absorción rápida (azúcar, pan blanco, harinas, zumos de frutas, miel).



Incrementar el consumo de ácidos grasos poliinsaturados OMEGA 3 (Pescados de agua fría como el atún, salmón, la caballa o la sardina; nueces y aceite de soja).



Incrementar el consumo de legumbres y cereales integrales.

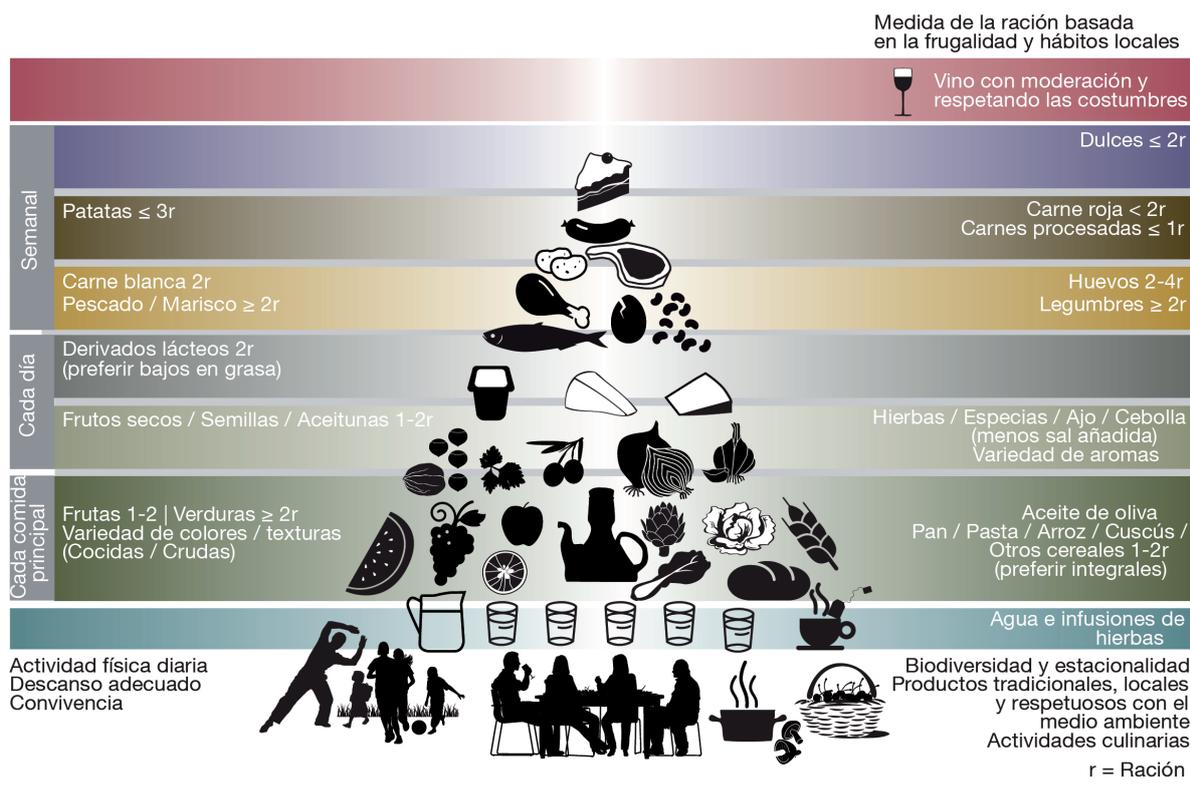


Consumir aceite de oliva virgen extra, frutos secos crudos y pescados grasos.



Evitar las carnes rojas, carnes procesadas y los embutidos.

PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Fuente: <https://dietamediterranea.com/>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GUÍA ESPAÑOLA DE LA EPOC (GesEPOC). TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LA EPOC ESTABLE (2012)
Marc Miravittles, Juan José Soler-Cataluña, Myriam Calle, Jesús Molina, Pere Almagro, José Antonio Quintano, Juan Antonio Riesco, Juan Antonio Trigueros, Pascual Piñera, Adolfo Simón, José Luis López-Campos, Joan B. Soriano y Julio Ancochea: Disponible en:
https://issuu.com/separ/docs/gu__a_espanola___de_la_epoc__gesep?e=3049452/6084581
- EPOC y Nutrición. Editor Fernando González Torralba. Revista de Patología respiratoria. Vol 21, Supl 2. Noviembre 2018. https://www.revistadepatologiasrespiratoria.org/revistadepatologiasrespiratoria_detalle_revista.php?rid=76

MATERIAL EDUCATIVO

- SEPAR Estrella Fernández Fabrellas. Convivir con la EPOC, Editorial Respira. SEPAR: Convivir con la EPOC. <https://www.separ.es/?q=node/689>
- <http://www.separepoc.com/>
- <https://dietamediterranea.com>
- <https://fenaer.es/>
- <https://alfa1.org/es/>

Nota:

La información que se facilita en este documento ha sido realizada por profesionales especialistas en salud respiratoria de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

La información proporcionada se basa en las mejores prácticas clínicas disponibles.

Esta información no sustituye a la información del profesional de la salud. La información que se le proporciona le ayudará a complementar la ofrecida por el equipo que le atiende y será una guía para poder "saber más".

Puede que tenga que leerlo varias veces y/o necesite más información. En este caso, puede acceder a las diferentes fuentes de información que le presentamos al final de la página.

Autores:

Área de EPOC: Fernando González-Torralba.

SeparPacientes: Carne Hernández y Eusebi Chiner.



Con el apoyo de:

