

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL EN UN PACIENTE CON EPOC

Sastre Puras, Lorena

INTRODUCCIÓN

El EPOC forma parte de las patologías más frecuentes del paciente crónico complejo. Se caracteriza por la obstrucción del flujo aéreo, por estrechamiento de las vías respiratorias en la bronquitis crónica o por pérdida del tejido elástico pulmonar y destrucción de las paredes alveolares en el enfisema.

La **situación nutricional** del paciente EPOC es uno de los **factores determinantes** en el fracaso respiratorio. El bajo peso y la pérdida importante de masa magra se asocian a un peor pronóstico.

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio descriptivo de pacientes con EPOC.

Los términos de búsquedas utilizados: enfermedad pulmonar obstructiva crónica, estado nutricional, EPOC, malnutrición.

RESULTADOS

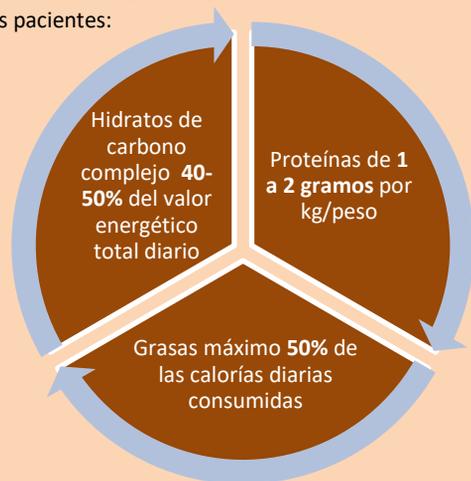
- Muchos pacientes con EPOC se encuentran en una situación de **"HIPERMETABOLISMO"**



Gasto energético diario **aumentado** (hasta **10 veces superior**) que en una persona sin EPOC, por el aumento del trabajo respiratorio.

- Asimismo la **vitamina C,E, betacarotenos** y **selenio** son unas de las principales vitaminas y minerales con actividad antioxidante que se ha visto que tiene un efecto positivo sobre la función pulmonar. Además en las personas obesas se ha disminuido de peso, mejorado el estreñimiento y la distensión abdominal

Hemos observado que la cantidad, el tipo de comidas, y la frecuencia de estas afectan mucho en la calidad de vida de estos pacientes:



CONCLUSIONES

La **mala nutrición** es bastante común en pacientes con EPOC:

- Empeora la función pulmonar, la calidad de vida y aumenta las probabilidades de desarrollar más problemas de salud y con ello la muerte

Corrigiendo estas deficiencias nutricionales, con una distribución adecuada de los nutrientes:

- Mejora la calidad de vida de estos pacientes así como disminuye el número de ingresos.

Adaptar la dieta en función de gustos y en los periodos con mucha disnea:

- **Fraccionar** la comida en **5 o 6 tomas** para aligerar la carga respiratoria al comer.



BIBLIOGRAFÍA

- Gómez Ayala, A.-E. (2015). Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y alimentación. *Farmacia profesional (Internet)*, 30(1), 26–29.
- Investigación, R. S. (2021, noviembre 23). *La alimentación en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC): artículo monográfico*. ▶ RSI - Revista Sanitaria de Investigación.
- Cosío, B. G., Hernández, C., Chiner, E., Gimeno-Santos, E., Pleguezuelos, E., Seijas, N., Rigau, D., López-Campos, J. L., Soler-Cataluña, J. J., Calle, M., Miravittles, M., & Casanova, C. (2022). Actualización 2021 de la Guía Española de la EPOC (GesEPOC). Tratamiento no farmacológico. *Archivos de bronconeumología*, 58(4), 345–351.