



Una nutrición equilibrada ayuda a evitar descompensaciones en EPOC

Las alteraciones nutricionales son una complicación frecuente en este colectivo de pacientes y afectan principalmente a su capacidad funcional y calidad de vida¹

Estas fiestas coinciden con una época del año de especial vulnerabilidad para descompensaciones por infecciones víricas

Consumir dulces y alcohol con moderación, no dejar de comer fruta y salir a pasear después de comer son algunos de los consejos para los pacientes de EPOC en Navidad

Barcelona, 21 de diciembre de 2017. Aunque sean fechas navideñas, las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) deben mantener una nutrición equilibrada. Parte de su tratamiento terapéutico se basa en intentar mantenerse en un peso óptimo, lo que no es fácil en estas fechas festivas que conllevan alteraciones en los hábitos alimentarios. El sobrepeso y la desnutrición son una complicación muy frecuente en los pacientes con EPOC¹. Afectan principalmente a su capacidad funcional y calidad de vida, además de constituir un indicador pronóstico de morbilidad y mortalidad¹. Por el contrario, una nutrición equilibrada mejora la función respiratoria, la capacidad de ejercicio y la evolución de la enfermedad².

“El sobrepeso, además de las alteraciones cardiovasculares, endocrino-metabólicas o el síndrome de apnea del sueño, puede comportar una afectación respiratoria que puede ir desde la simple alteración de la función ventilatoria hasta favorecer la aparición de una insuficiencia respiratoria hipercápnica”, explica la **Dra. Cristina Represas Represas del Servicio de Neumología del Hospital Álvaro Cunqueiro (Vigo)**. *“La desnutrición puede generar diversos cambios que afectan a la respiración como alteraciones en la musculatura respiratoria que se traducen en una menor contractilidad, fuerza y resistencia, con incremento de la fatigabilidad, pero también alteraciones a nivel pulmonar”,* añade la experta.

“Ambas situaciones, de no corregirse mediante una nutrición equilibrada y adaptada a cada paciente, pueden favorecer la entrada en un círculo vicioso de inactividad y deterioro clínico”, advierte el **Dr. Alberto Fernández Villar, del Servicio de Neumología del Hospital Álvaro Cunqueiro**. Además, el neumólogo alerta que *“estas fiestas se celebran en una época del año de especial vulnerabilidad para descompensaciones por infecciones víricas”*.

5 consejos específicos para las fiestas navideñas

Obviamente, tener EPOC no es impedimento para disfrutar de las fiestas navideñas, pero es necesario *“ser más cautos y seguir algunas recomendaciones específicas”*, indica el **Dr. Fernández Villar**. Los neumólogos del Hospital Álvaro Cunqueiro han sintetizado en cinco los consejos para una nutrición equilibrada en pacientes con EPOC en Navidades.



1. Comprar y cocinar la cantidad de comida exacta que se va a comer el día de la celebración, evitando así que estas preparaciones o los dulces navideños sigan presentes en tu mesa durante los días o semanas siguientes.
2. No dejar de comer fruta, y sustituir algunos postres muy calóricos por frutas tropicales o brochetas de fruta, o bien sustituir el azúcar de los dulces por edulcorantes.
3. Controlar la ingesta de alcohol, alternando vino con agua, por ejemplo.
4. Después de una comida navideña, y tras descansar un rato, se puede salir a dar un paseo con la familia o amigos. También se puede incrementar algo la actividad física en los días previos o posteriores a las fiestas más señaladas en las que es habitual cometer algún exceso y compensar así de alguna forma las calorías extra adquiridas en esos días.
5. Como son frecuentes los traslados a domicilios de familiares o el cambio en los horarios y hábitos rutinarios, es muy importante no olvidarse de la medicación pautada y del adecuado uso de las terapias respiratorias, así como de descansar y dormir el número de horas recomendadas.

Sobre el Programa Respirar es Vida

El **Programa Respirar es Vida** nace con el objetivo de contribuir al conocimiento y sensibilización de la población acerca del **asma** y la **EPOC**, dos de las enfermedades respiratorias más prevalentes. Ofrece información práctica, fiable y de calidad de la mano de expertos en la materia. Las actividades realizadas en el marco del **Programa Respirar es Vida** se dirigen a personas con asma y EPOC, familiares y amigos, así como a la prensa y profesionales de la salud.

Sobre Chiesi España

Chiesi España forma parte de Chiesi Farmaceutici, una multinacional farmacéutica con sede en Parma (Italia) creada hace más de 80 años. En los últimos años, su política de impulso de I+D y las nuevas adquisiciones han hecho posible que en 2016 alcanzara unas ventas de unos 1.571 millones de euros. Cuenta con tres plantas de producción en Italia, Francia y Brasil, y seis centros de investigación en Italia, Francia, Gran Bretaña, Estados Unidos, Suecia y Dinamarca. Tiene una fuerte presencia en Europa, América y Asia. Chiesi España cuenta actualmente con más de 250 empleados y una facturación de 89.7M€. Para más información visita www.chiesi.es

Chiesi España

Rosa Horri
Tel. 934 948 000
r.horri@chiesi.com

Para más información:

Mar Escardó/Anna Valls

Hill + Knowlton Strategies

Tel. 93 410 82 63
mar.escardo@hkstrategies.com/anna.valls@hkstrategies.com

REFERENCIAS

1. Alcolea Batres S, Villamor León J, Álvarez-Sala R. EPOC y estado nutricional Nutritional Status in COPD. Arch Bronconeumol 2007;43:283-8 - Vol. 43 Núm.5 DOI: 10.1157/13101956
2. Martín Palmero A, Castro Alija MJ, Gómez Candela C. Evaluación y tratamiento nutricional en el paciente con EPOC. Monogr Arch Bronconeumol. 2016;3(8):218-227