

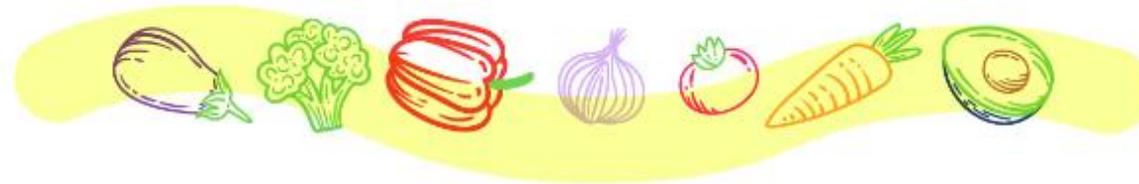


Universidad Europea  
Miguel de Cervantes



# La importancia de la nutrición en pacientes con EPOC

CÓMO ALIMENTARSE PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA



**Dra. Paula Crespo-Escobar**

Dietista-Nutricionista. Asesora nutrición de APEPOC

Coordinadora del Grado de Nutrición y Dietética. Universidad Europea Miguel de Cervantes

# ¿Por qué alimentación y EPOC?

## ANTES (Factores de riesgo)

Obesidad

Diabetes Mellitus

Hipertensión Arterial

Síndrome metabólico

Enfermedades cardiovasculares



## DESPUÉS (Peor pronóstico)

Obesidad y comorbilidades

Dieta baja en antioxidantes

Alimentación desequilibrada

**Desnutrición**

Mayores requerimientos  
nutricionales



En todas estas  
condiciones influye la  
alimentación

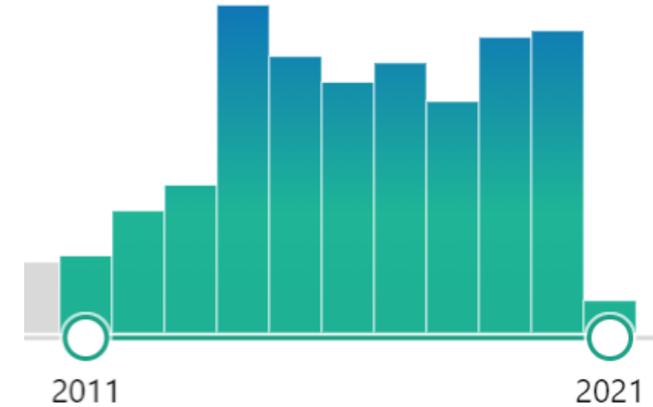
# ¿Por qué alimentación y EPOC?

## Guía de Práctica Clínica para el Diagnóstico y Tratamiento de Pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) - Guía Española de la EPOC (GesEPOC)

- ✓ **Medidas que hay que tener en cuenta en todo paciente con EPOC:**
  - Abandono del tabaco
  - **Adecuada nutrición e hidratación**
  - Actividad física regular
  - Evaluación y tratamiento de las comorbilidades\*\*
  
- ✓ **En las visitas rutinarias de pacientes EPOC estables: valoración del estado nutricional completa** (detección precoz de desnutrición).
  
- ✓ **Pacientes con EPOC avanzada: entre el 25 y 40% bajo peso corporal y disminución de la masa muscular**  
→ *aumento de las demandas energéticas, disminución del apetito, influencia de los fármacos.*

# ¿Por qué alimentación y EPOC?

- Aumento de investigaciones: cada vez se publican más artículos científicos. Pero falta mucho.
- 2020: **SOLO 46 publicaciones** científicas de EPOC y Nutrición → necesitamos saber más para hacer más.
- Hay perfiles de pacientes con más predisposición a desnutrirse → **DESNUTRICIÓN = PEOR PRONÓSTICO**
- **Algunos fármacos interfieren en el apetito** y algunos interaccionan con la absorción de nutrientes
- Menos movilidad, menos ejercicio → **MAS RIESGO DE OBESIDAD = PEOR PRONÓSTICO**



# ¿Qué nos dice la evidencia?

- 1 de cada 3 pacientes: pérdida de masa muscular (sarcopenia). **¿Por qué?**
    - Inflamación
    - Deficiencia de oxígeno → hipoxia
    - Medicación
    - Deficiencia de vitamina D
- ✓ Acaba siendo clave en la **capacidad pulmonar y en la calidad de vida**
- ✓ **Alarga estancias hospitalarias y más reingresos**

**NECESITAN DIETAS CONTROLADAS EN PROTEÍNAS DE CALIDAD**

- El déficit de vitaminas **A, C, E y D** es frecuente en pacientes con EPOC.
  - Unos buenos niveles de estas vitaminas = factor protector frente a la enfermedad
  - Su carencia = mayor caída de valores de FEV1 a lo largo del seguimiento
- Hasta el 60% de los pacientes → **DÉFICIT DE VITAMINA D**

# ¿Qué nos dice la evidencia?



La nutrición es parte del tratamiento, no podemos descuidarla



- ✓ Alimentos antioxidantes y “antiinflamatorios”
  - Aceite, pescado azul, aguacate, fruta y frutos secos

- ✓ Vitaminas, minerales y fibra
  - Frutas, verduras, cereales integrales, legumbres

✗ Alcohol, vino y refrescos

✗ Embutido y carne roja en exceso

✗ Bollería y alimentos muy procesados (grasas de baja calidad, exceso de azúcar y sal)

MEJORAN

Función pulmonar  
Marcadores de estrés oxidativo e inflamación  
Severidad de síntomas

EMPEORAN

# ¿Qué nos dice la evidencia?

PATRONES  
ALIMENTARIOS

HÁBITOS  
ALIMENTARIOS

OTROS FACTORES

Dieta occidental



Dieta mediterránea



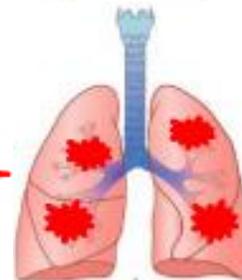
Harinas refinadas, embutido, carne roja, bollería, comida rápida y refrescos

- Ricos en sal
- Ricos en grasas refinadas
- Bajos en fibra, antioxidantes y vitaminas



Frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, café, frutos secos y pescado

- Ricos en antioxidantes y vitaminas
- Ricos en fibra
- Ricos en grasas saludables

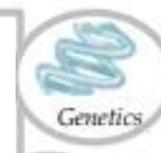


Pollution



Smoking

- Inflamación
- Estrés oxidativo
- Exceso de moco
- Destrucción alveolos
- Polución



Genetics



Age

# ¿Qué nos dice la evidencia?

La nutrición es parte del tratamiento, no podemos descuidarla

## DIETA MEDITERRÁNEA (de verdad)



- La base de la dieta mediterránea son las **verduras, frutas, legumbres, cereales INTEGRALES, tubérculos, aceite de oliva y frutos secos.**
- **Alimentos ricos en omega-3 y grasas saludables** (pescado azul, frutos secos, aguacate, aceite de oliva) → PODER ANTIINFLAMATORIO
- **Alimentos proteicos de CALIDAD:** pescado blanco y azul, carne blanca y huevos.
- **Carne roja:** MUY OCASIONAL
- **Todo fresco:** mínimamente procesado

# ¿Qué hacemos en realidad?

NO LO SABEMOS CON SEGURIDAD: no hay estudios recientes en España sobre los hábitos alimentarios de los pacientes con EPOC.



# ¿Qué vamos a hacer?

## Estudio: Hábitos alimentarios (y **necesidades**) de los pacientes con EPOC



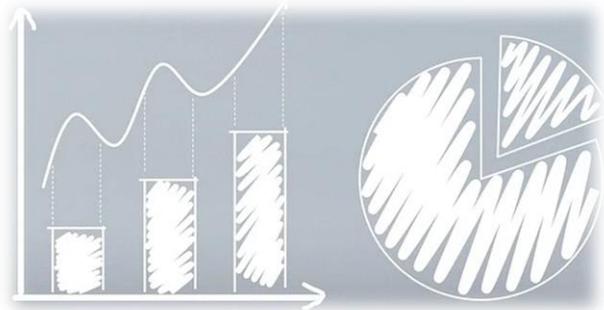
Encuesta online  
abierta

<https://www.apepoc.es/encuestas>

The screenshot shows the APEPOC website header with the logo and navigation menu. The 'Encuestas' menu item is highlighted in red. Below the header is a banner image of a green field with trees. A red arrow points from the URL above to the 'Encuestas' menu item. Below the banner, there are three survey cards: 'Encuesta NUTRICIÓN' (with a red arrow pointing to it), 'Encuesta a PACIENTE', and 'Encuesta a PROFESIONAL SANITARIO'. The 'Encuesta NUTRICIÓN' card features a UEMC logo and an image of various vegetables.

# ¿Qué vamos a hacer?

## Estudio: Hábitos alimentarios (y **necesidades**) de los pacientes con EPOC

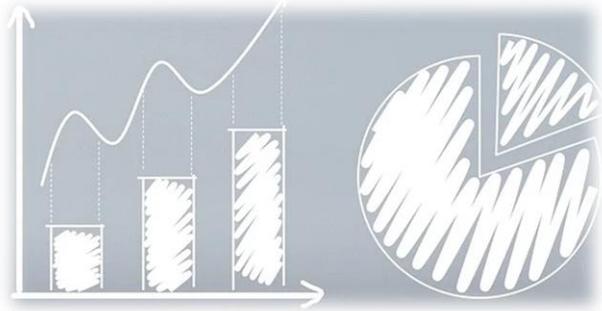


Encuesta online  
abierta

- Preguntas sobre hábitos alimentarios
- Preguntas sobre fármacos
- Preguntas sobre alimentación en general
- Preguntas sobre preferencias y necesidades

# ¿Qué vamos a hacer?

## Estudio: Hábitos alimentarios (y **necesidades**) de los pacientes con EPOC

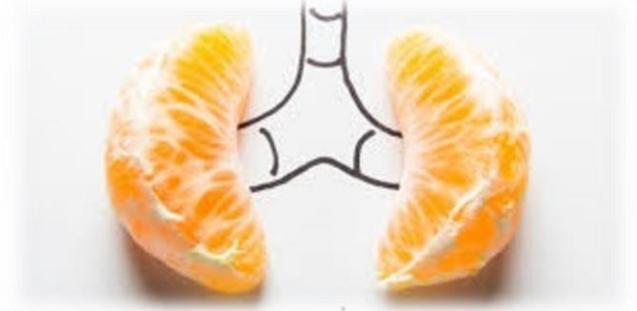


**Encuesta online  
abierta**

**Con los resultados**



**Seminarios prácticos sobre  
alimentación con  
información y herramientas**



**Material y herramientas  
prácticas para aprender a  
comer mejor**



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes



# Algunos resultados PREELIMINARES del estudio

Andrea Ferreras Lozano

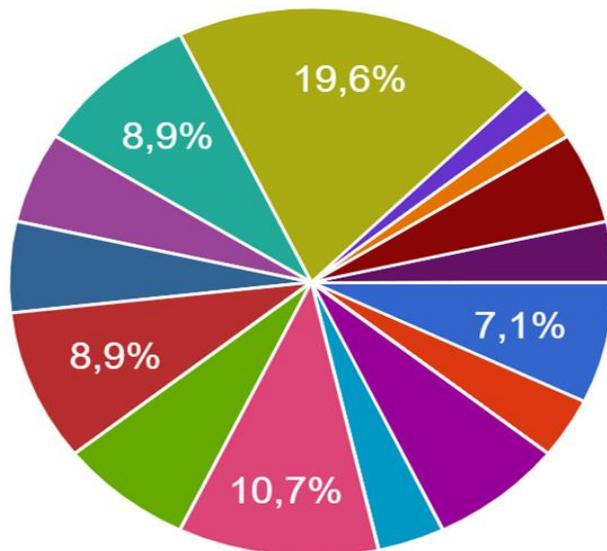
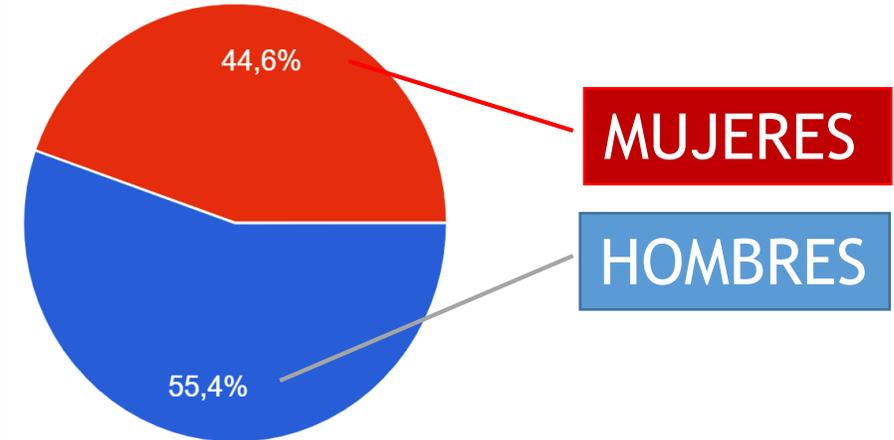
Estudiante

Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Europea Miguel de Cervantes



# Perfil de los pacientes

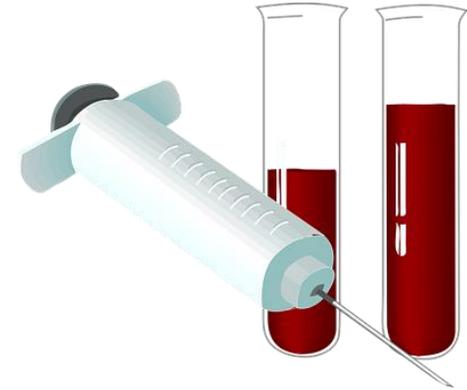
- ✓ Edad media: 59-60 años
- ✓ Edad media de diagnóstico: 50-51 años



- Andalucía
- Aragón
- Principado de Asturias
- Illes Balears
- Canarias
- Cantabria
- Castilla y León
- Castilla-La Mancha
- Cataluña
- Comunitat Valenciana
- Extremadura
- Galicia
- Comunidad de Madrid
- Región de Murcia
- Comunidad Foral de Navarra
- País Vasco
- La Rioja
- Ciudad Autónoma de Ceuta
- Ciudad Autónoma de Melilla

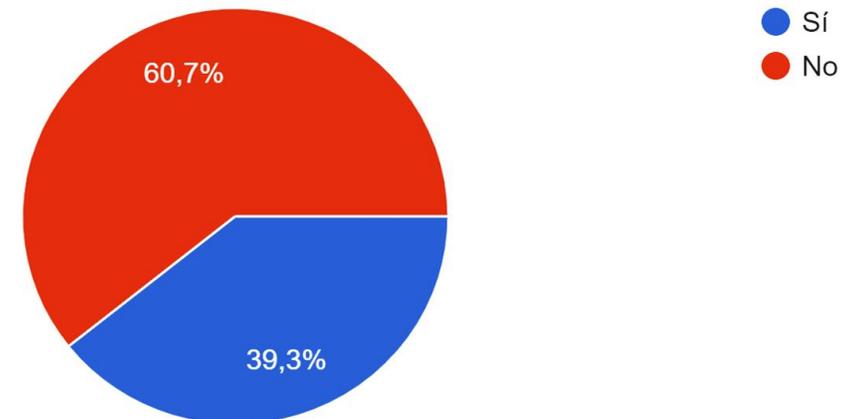
## ¿Padecen alguna alteración nutricional?:

- El **25,8%** no lo sabe
- Otro **25,8%** tiene la tensión alta
- El **22,7%** tiene el colesterol alto
- Otro **22,7%** tiene déficit de Vitamina D
- El **18,2%** asegura no tener ninguna alteración nutricional

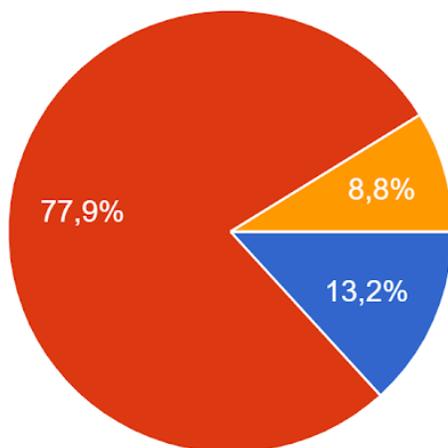


## ¿Ha hecho dieta con productos para adelgazar?

PACIENTES DESPROTEGIDOS DE INFORMACIÓN

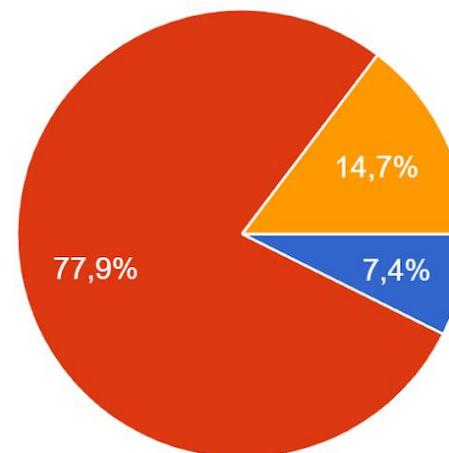


# Consumo de alimentos proteicos



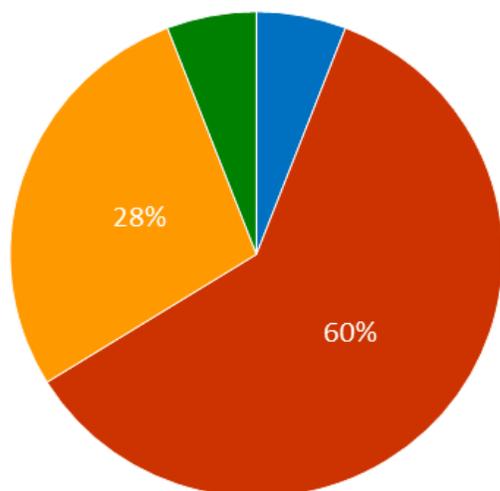
- Nunca
- 1-2 veces/semana
- 3-4 veces/semana
- 5 o más veces/semana

PESCADO



- Nunca
- 1-2 veces/semana
- 3-4 veces/semana
- 5 o más veces/semana

LEGUMBRES



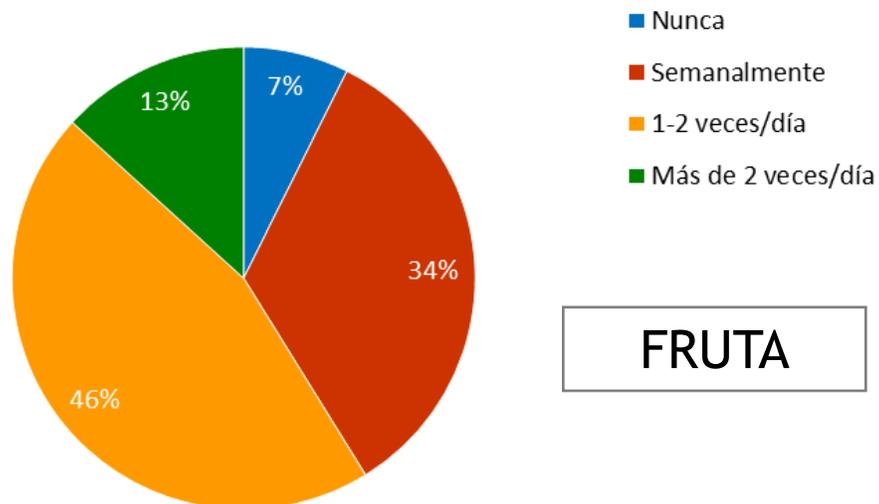
- Nunca
- 1-2 veces/semana
- 3-5 veces/semana
- Diariamente

HUEVOS

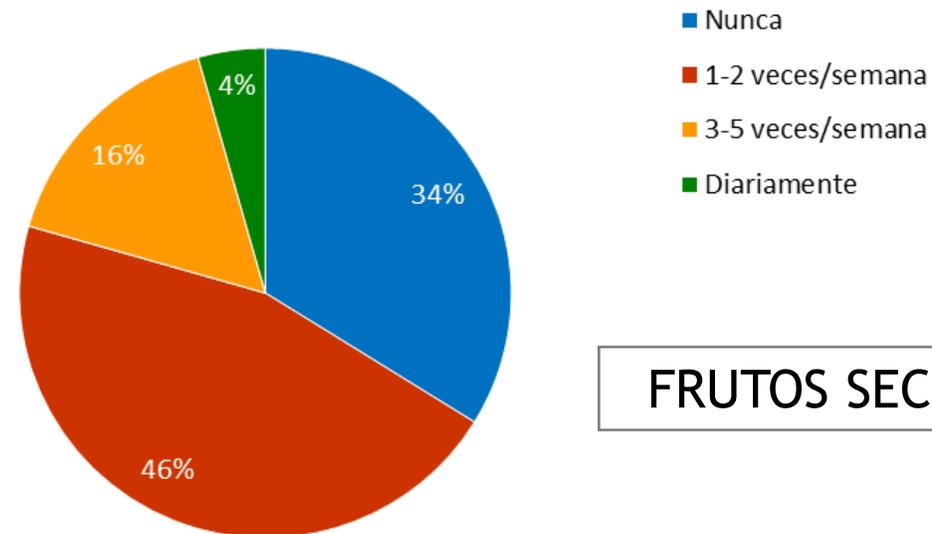
**CONSUMO BAJO**



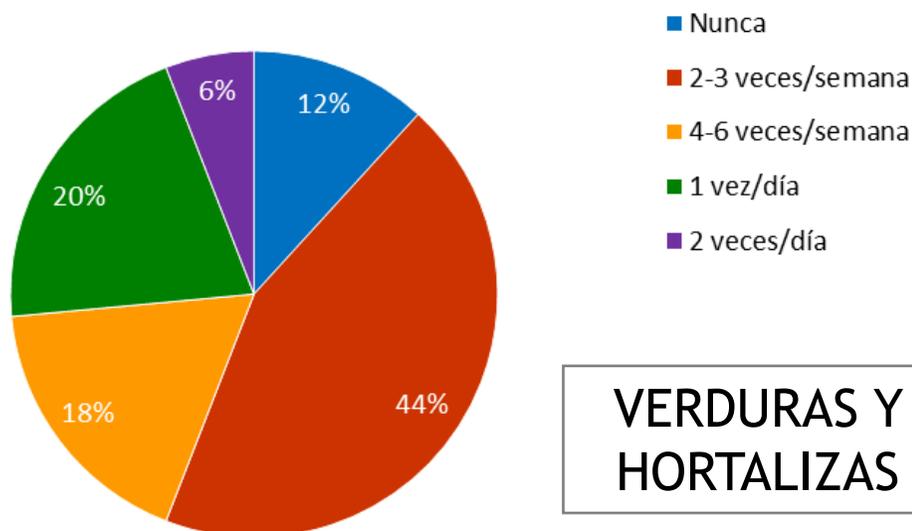
# Consumo de alimentos de origen vegetal



FRUTA



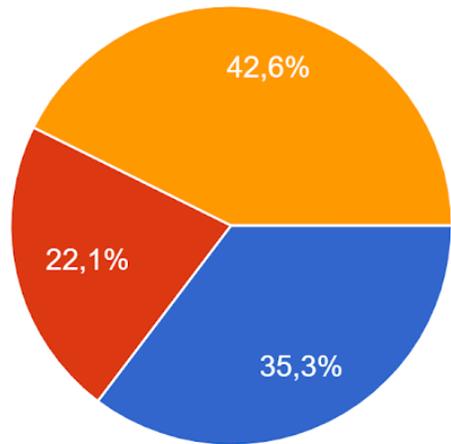
FRUTOS SECOS



VERDURAS Y HORTALIZAS

**CONSUMO BAJO**





- Sí, a diario
- No
- Solo cuando tengo ansiedad o por aburrimiento



## ANSIEDAD

Tipo de alimentos que más se consumen:

- El **44,1%** picotea un poco de todo
- El **17,6%** picotea alimentos salados
- El **14,7%** picotea alimentos dulces

## ¿Qué consideran que les hace falta para mejorar su alimentación?:

- El 54,4% motivación personal
- El 33,8% más información para saber comer bien
- Entre el 8% y 12% tiempo y dinero



## ¿Qué tipo de información les gustaría recibir sobre alimentación?:

- 54,4% alimentos específicos para EPOC
- 18% herramientas para organizar su alimentación y consejos para comer mejor
- 14,7% mitos y verdades sobre alimentación
- 15% información sobre propiedades de los alimentos y opciones saludables de comidas
- 35,3% **TODO LO ANTERIOR**

**NECESITAMOS MÁS RESPUESTAS PERO DE MOMENTO,**  
**ESTÁ CLARO QUE...**

**Hay que mejorar los hábitos alimentarios de los pacientes con EPOC.**

**La encuesta nos ayuda a dirigir las actuaciones**



# ¿Qué vamos a hacer?

**SEMINARIOS PARA ALIMENTACIÓN  
CLAVE Y SALUDABLE EN EPOC**

**INFORMACIÓN SOBRE  
MITOS ALIMENTARIOS**

**GESTIÓN DEL HAMBRE  
EMOCIONAL**

**HERRAMIENTAS PARA LLEGAR A  
LAS RECOMENDACIONES**

# La importancia de la nutrición en pacientes con EPOC

¡Gracias!

