



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?



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes

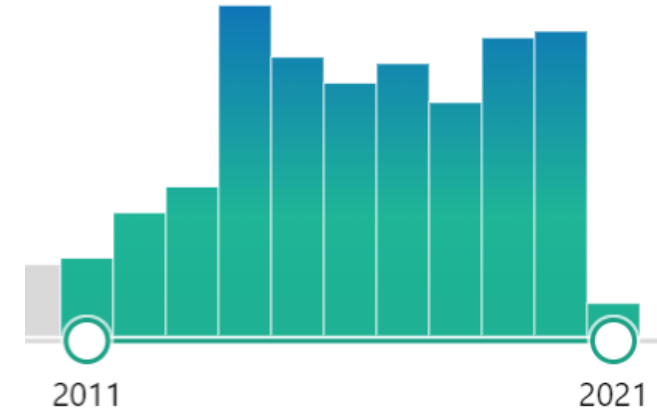


## Guía de Práctica Clínica para el Diagnóstico y Tratamiento de Pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) - Guía Española de la EPOC (GesEPOC)

- ✓ **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>

A screenshot of the APEPOC website. The header includes the APEPOC logo and navigation links for EPOC, #Covid19yEPOC, Actualidad, Webinars, Encuestas, and APEPOC. A large red arrow points from the URL above to the 'Encuestas' link in the header. Below the header is a banner image of a green field with trees. A second red arrow points from the banner area down to the 'Encuesta NUTRICIÓN' card. The card features the UEMC logo and the text 'Encuesta NUTRICIÓN' over an image of fresh vegetables. To the right of this card are two other cards: 'Encuesta a PACIENTE' featuring a smiling woman, and 'Encuesta a PROFESIONAL SANITARIO' featuring two men in a professional setting.

# ¿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

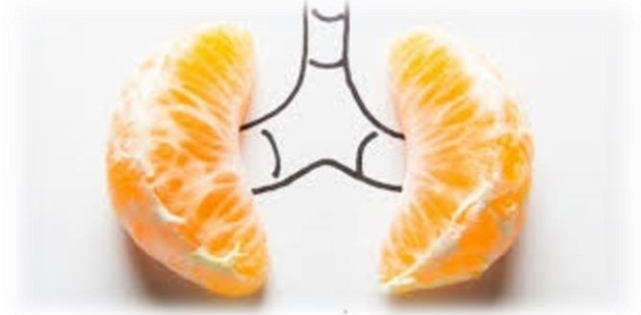


**Encuesta online  
abierta**

**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

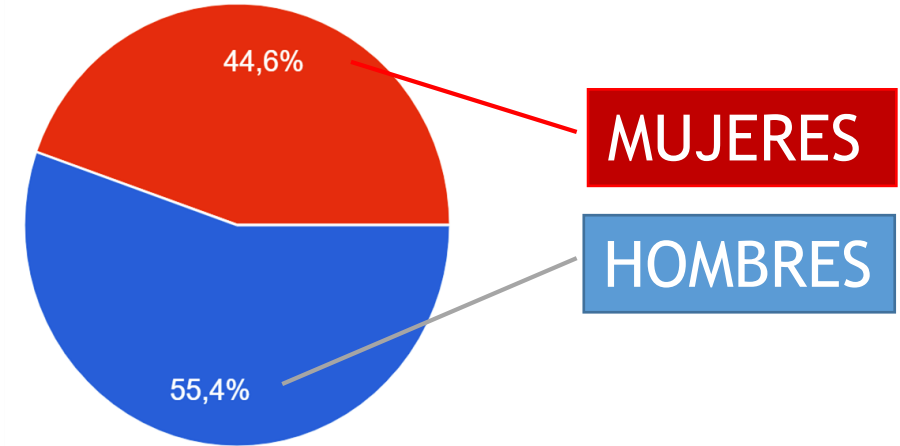
Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Europea Miguel de Cervantes





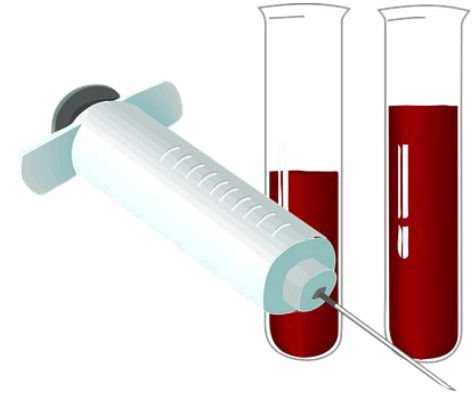
# Perfil de los pacientes

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



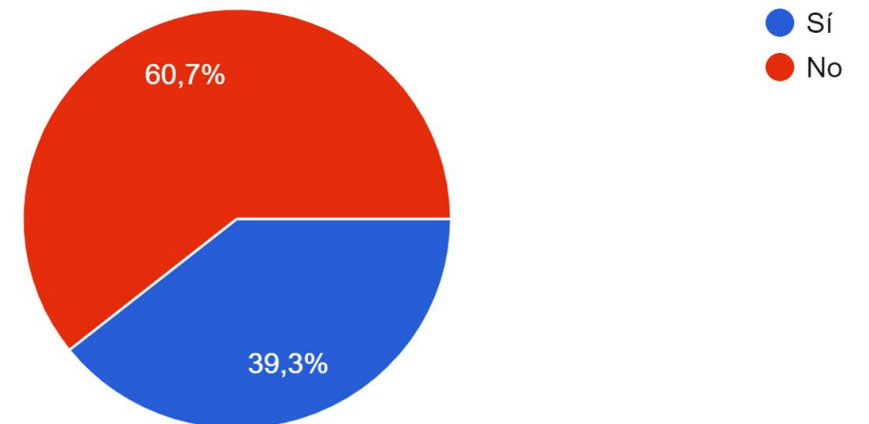
## ¿Padecen alguna alteración nutricional?:

- 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

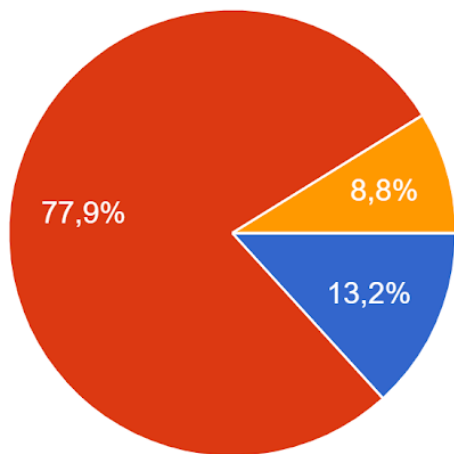


## ¿Ha hecho dieta con productos para adelgazar?:

PACIENTES DESPROTEGIDOS DE INFORMACIÓN

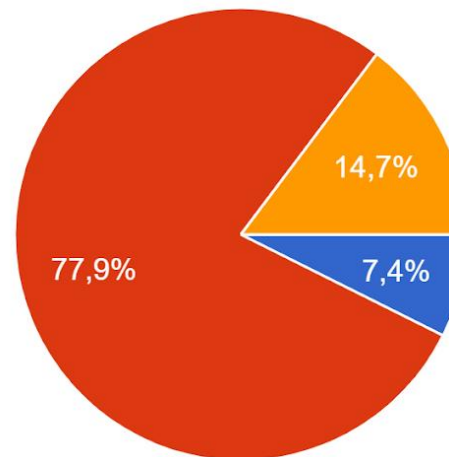


# Consumo de alimentos proteicos



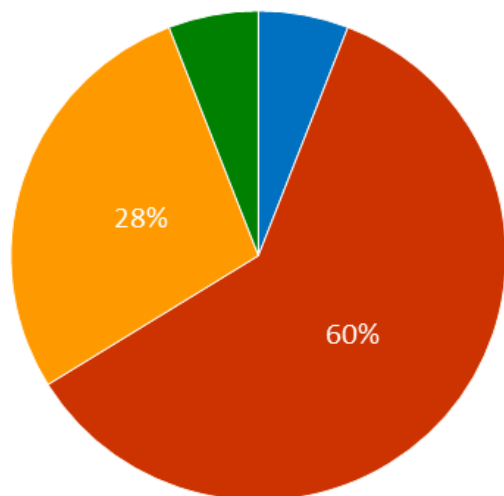
- Nunca
- 1-2 veces/semana
- 3-4 veces/semana
- 5 o más veces/semana

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

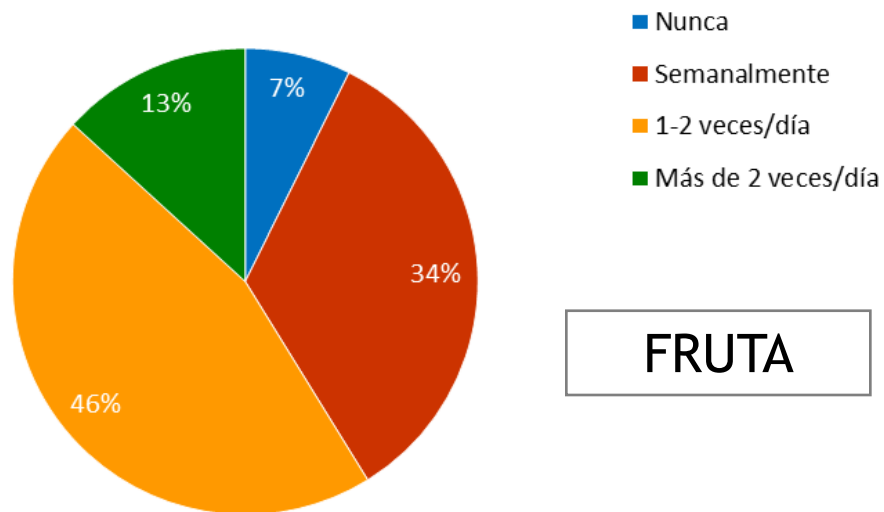
HUEVOS

CONSUMO BAJO

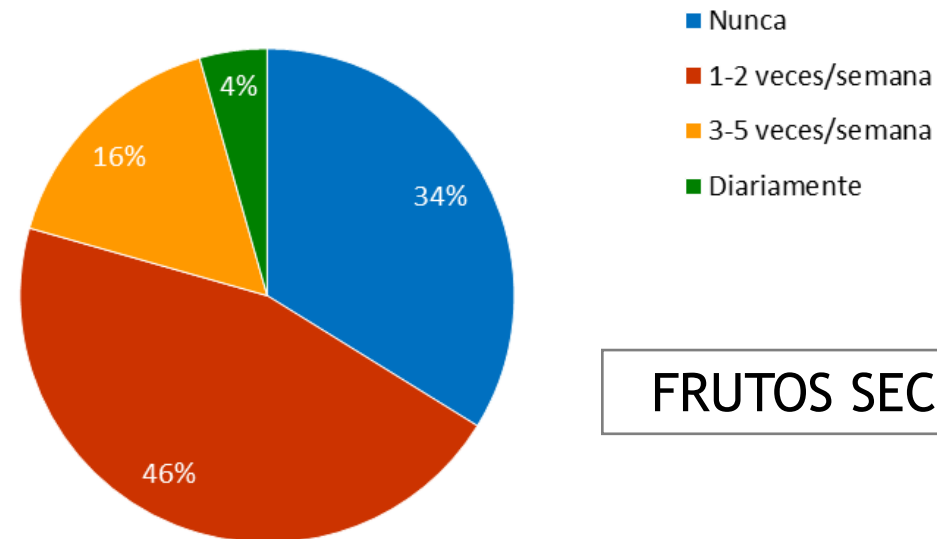




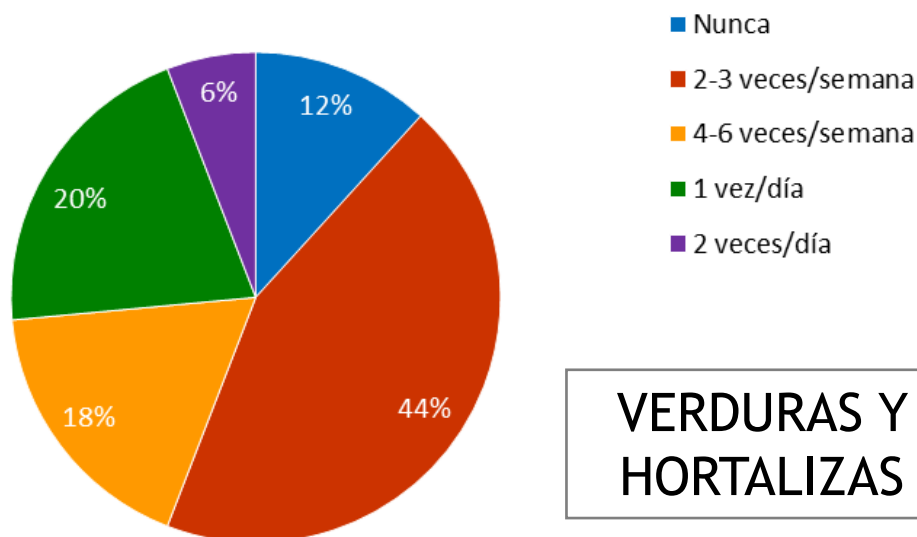
# Consumo de alimentos de origen vegetal



FRUTA



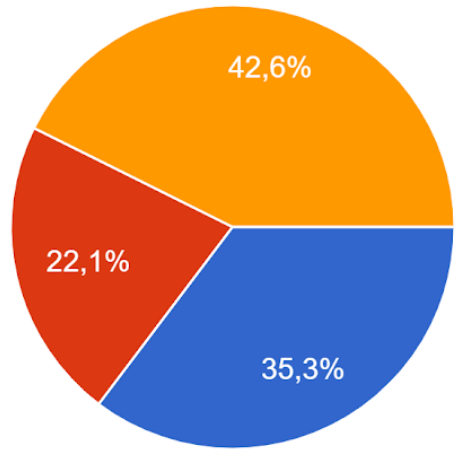
FRUTOS SECOS



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**

# ¿Qué vamos a hacer?

**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**



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes



# La importancia de la nutrición en pacientes con EPOC

¡Gracias!

