



AULA VIRTUAL

Nutrición y enfermedades pulmonares

4. CUÍDATE





Autor

□ Francisco Pita Gutiérrez

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.

Servicio de Endocrinología y Nutrición.

Complejo Hospitalario Universitario A Coruña.





CUÍDATE, eres el protagonista

- ❑ La forma en que una persona se ve afectada por su enfermedad depende en gran medida de la dolencia en particular y de cómo ésta repercute sobre su cuerpo, de la gravedad o del tipo de tratamientos requeridos.
- ❑ Tras aceptar el diagnóstico es importante afrontar la enfermedad y mantener una actitud positiva.
- ❑ No hay enfermedades sino enfermos.
- ❑ En este apartado enseñaremos maneras efectivas para **mantener un buen estado nutricional y sentirse mejor.**





Índice

- 1. EVITAR TABACO**
- 2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**
- 3. MEJORAR EL SUEÑO**
- 4. TRASPLANTE PULMONAR**
- 5. ASOCIACIONES DE PACIENTES**
- 6. TEST DE CALIDAD DE VIDA**
- 7. ENLACES WEB DE INTERÉS**
- 8. GLOSARIO**





1. EVITAR TABACO





Evitar tabaco

- ❑ El tabaco es el factor de riesgo más importante para el desarrollo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- ❑ El riesgo es de **9 a 10 veces superior** en pacientes fumadores que en no fumadores, y es **proporcional al consumo acumulado** de tabaco a lo largo de la vida.
- ❑ El tratamiento del tabaquismo en fumadores es la medida terapéutica más eficaz en la EPOC
- ❑ Existen medicamentos para ayudar a abandonar el tabaco
 - Terapia sustitutiva con nicotina
 - Bupropion
 - Vareniclina

SOLICITE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR A SU MÉDICO





Evitar tabaco (2)

- ❑ Existen distintos factores que van a influir:
 - Cantidad de cigarrillos fumados al día
 - Número de años de fumador
 - Motivación
 - Intentos previos
 - Dependencia nicotínica
 - Se puede valorar mediante el **test de Fagerström modificado**





Evitar tabaco (3)

TEST DE FAGERSTRÖM MODIFICADO		
¿Cuántos cigarrillos fuma por día?	>30	3
	21-30	2
	11-20	1
	<11	0
¿Cuánto tarda en fumar el primer cigarrillo al levantarse?	<5 min	3
	6 a 30 min	2
	31 a 60 min	1
	> 60 min	0
¿Qué cigarrillo le es más difícil dejar?	El primero	1
	Otro	0
¿Fuma más en la mañana?	SI	1
	NO	0
¿Le es difícil no fumar donde está prohibido?	SI	1
	NO	0
¿Fuma si está enfermo en cama todo el día?	SI	1
	NO	0





2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE





Alimentación saludable

- ❑ Los pacientes con enfermedades pulmonares **sin desnutrición**, deben realizar un patrón de alimentación cardiosaludable, como por ejemplo, **la dieta mediterránea**.
- ❑ En el caso de presentar **obesidad**, se recomienda conseguir **un peso saludable**, sobre todo en el caso de **apnea obstructiva del sueño** y en caso de **asma**.



Módulo Aula virtual SEEN Nutrición cardiosaludable





Alimentación saludable (2)

Consejos básicos:

- ❑ Realizar entre **5 y 6 comidas al día**, en pequeñas cantidades. Se recomienda masticar y comer despacio.
- ❑ Debe tomar entre **3 y 4 raciones de fruta** al día.
- ❑ **Disminuir** el consumo de **grasas animales**.
- ❑ Asegurar el consumo de **pescado 2 o 3 veces por semana**, priorizando el consumo de pescado **azul** (salmón, atún, sardina...).
- ❑ Empleo preferente de **aceite de oliva virgen** para aliñar y cocinar.
- ❑ **Evitar** el consumo de **alimentos muy fríos o muy calientes**, porque pueden producir sensación de ahogo o tos.
- ❑ Mantener un **buen estado de hidratación**, tomando entre 1,5 y 2 litros al día, siempre que no haya contraindicación.





3. MEJORAR EL SUEÑO





Mejorar el sueño

- ❑ Existen una serie de **medidas higiénico-dietéticas** recomendadas para los pacientes con apnea obstructiva del sueño
 - Mantener un **horario regular** de sueño, sin prolongar excesivamente el tiempo en cama.
 - Asegurar **ambiente adecuado**, relajado, sin ruido, con control de temperatura y una cama cómoda.
 - **Evitar en horas previas** actividades con **concentración mental** importante, ejercicio **físico intenso** o una **ingesta** alimenticia abundante.
 - Evitar actividades en la cama como ver **la televisión, jugar con dispositivos electrónicos**.
 - Individualizar las **siestas**.
 - Realizar **ejercicio físico regular** durante el día.
 - Evitar el consumo de **alcohol 6 horas antes** de acostarse.





4. TRASPLANTE PULMONAR





Trasplante pulmonar

- ❑ El trasplante pulmonar es una operación compleja consistente en sustituir uno o ambos pulmones dañados del paciente por uno o dos pulmones de un donante fallecido.
- ❑ Se plantea cuando los pulmones están tan dañados de un modo irreversible que hace que la esperanza de vida sea corta.
- ❑ La causa más frecuente de trasplante es la **EPOC**, seguida de la fibrosis pulmonar. La **fibrosis quística** es otra causa habitual de trasplante.
- ❑ Se precisa **medicación inmunosupresora** de por vida, con un seguimiento del paciente. Por este control de las defensas para evitar que el organismo rechace los pulmones trasplantados, hay **más riesgo de infecciones**.





Trasplante pulmonar (2)

- ❑ El objetivo es mejorar supervivencia y calidad de vida. La **supervivencia a 5 años** del trasplante se acerca al **60%**.
- ❑ Un paciente que vaya a recibir un trasplante pulmonar debe tener un buen estado nutricional:
 - Si tiene **desnutrición**, debe recibir tratamiento nutricional.
 - La obesidad es una **contraindicación** para el trasplante.
- ❑ El periodo crítico para el **rechazo** o **infección** son **los primeros 6 meses después del trasplante**, si bien pueden aparecer en cualquier momento.
- ❑ Es importante llevar a cabo **medidas higiénicas** y mantener una **alimentación saludable**.





5. ASOCIACIONES DE PACIENTES





Asociaciones de pacientes

- ❑ Asociación de pacientes con EPOC: <https://www.apepoc.es>
- ❑ Asociación Española de Enfermos del Sueño: asenarco.es
- ❑ Federación Española de Fibrosis Quística:
www.fibrosisquistica.org
- ❑ Otras asociaciones de pacientes





6. TEST DE CALIDAD DE VIDA





Test de calidad de vida

- ❑ Los test de calidad de vida ayudan a cuantificar el efecto de la enfermedad sobre el paciente en su vida diaria.
- ❑ Los test deben estar validados y muchas veces no llega con una traducción directa instantánea
- ❑ Genéricos
 - EuroQoL-EQ-5D: 5 dimensiones, 3 niveles de gravedad
 - SF-36, SF-12, SF-8: 8 dimensiones
- ❑ Específicos:
 - EPOC: [COPD Assessment Test \(CAT\)](#)
 - Enfermedades respiratorias: Cuestionario respiratorio St. George
 - Asma: Cuestionario Sydney de Calidad de Vida en el Asma
 - Fibrosis quística: [CFQ-R](#)
 - Apnea obstructiva del sueño: [Quebec Sleep Questionnaire](#)





7. ENLACES WEB DE INTERÉS





Enlaces WEB de interés

- ❑ [Aulas respira \(Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica\)](#)
 - [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica](#)
 - [Apnea obstructiva del sueño](#)
 - [Tabaquismo](#)
 - [Trasplante pulmonar](#)

- ❑ [Guía de autocuidados del paciente trasplantado de pulmón](#)
- ❑ [Herramientas para la medida de la calidad de vida relacionada con la salud](#)
- ❑ [Calidad de vida aplicada a la Neumología](#)

- ❑ Test de dependencia a nicotina: [Test de Fagerstöm](#)

- ❑ Tests calidad vida:
 - Compendio: [Manual SEPAR de procedimientos](#)
 - EPOC: [COPD Assessment Test \(CAT\)](#)
 - Fibrosis quística: [CFQ-R](#)
 - Apnea obstructiva del sueño: [Quebec Sleep Questionnaire](#)





8. GLOSARIO





Glosario

- ❑ **Disnea:** sensación de falta de aire. Existen escalas para medirla. Puede ser de reposo, con esfuerzos, o aumentar durante infecciones u otros episodios.

- ❑ **IMC:** índice de masa corporal. Se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) entre el cuadrado de la talla (en metros). *La SEEN te ofrece una [calculadora de IMC](#).*

- ❑ **Rechazo:** Situación en la que el organismo reacciona contra el órgano trasplantado y se activan mecanismos que lo dañan y hacen que no mantenga su función íntegra.





¡Muchas gracias!

