

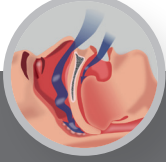


## 1. CONOCE



### Enfermedad obstructiva crónica (EPOC)

- 10% población
- Tabaco = causa principal



### Apnea obstructiva del sueño (AOS)

- 15% hombres
- Obesidad = factor de riesgo



### Asma

- Más frecuente en niños
- Exceso de peso = EMPEORA

ENFERMEDADES PULMONARES MÁS PREVALENTES

Peor respiración con esfuerzo  
Aumento de riesgo cardiovascular

### OBESIDAD

**50-70%**  
de los pacientes  
con AOS

### DESNUTRICIÓN

**63%**  
de los pacientes  
con EPOC

Menos supervivencia  
Menos capacidad física

### OBESIDAD SARCOPÉNICA

Aumento del riesgo cardiovascular  
Pérdida de función y masa muscular

## 2. APRENDE

Los **síntomas destacados** que orientan a **DESNUTRICIÓN** son:

1. Bajo peso.
2. Adelgazamiento.
3. Mayor dificultad para caminar, menor fuerza en brazos.



## 3. CONVIVE

### SIGNOS DESTACADOS

Nos alertan del empeoramiento o aparición de la enfermedad

#### EPOC

- Síntomas de desnutrición
- Aumento de disnea
- Menor distancia recorrida

#### AOS

- Ronquidos intensos con pausas respiratorias durante el sueño
- Episodios de asfixia nocturna
- Somnolencia diurna

### RECOM. NUTRICIONALES

Puedes encontrarlas en otros módulos del AULA VIRTUAL SEEN

#### DESNUTRICIÓN RELACIONADA CON LA ENFERMEDAD



#### NUTRICIÓN ENTERAL DOMICILIARIA

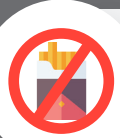


#### NUTRICIÓN CARDIOSALUDABLE



[www.seen.es/portal/aula-virtual-nutricion](http://www.seen.es/portal/aula-virtual-nutricion)

## 4. CUÍDATE



### EVITAR EL TABACO

Riesgo 9-10 veces mayor de EPOC.



### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consigue un peso saludable.

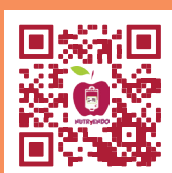


### MEJORAR EL SUEÑO

Horario regular y ambiente adecuado.

Información ampliada en el módulo del Aula Virtual

Si quieres saber más sobre **NUTRICIÓN** y enfermedades pulmonares, tienes la información completa (y muchas cosas más) en **www.seen.es**



@NutriSeen  
@sociedadSEEN  
@TuendocrinoSEEN

[www.seen.es](http://www.seen.es)