

EPOC y la Nutrición

Cuando se tiene una EPOC, lo que come y bebe puede afectar mucho la manera en cómo se siente.

Una condición común para las personas con EPOC, es no obtener suficiente energía de los alimentos que comen.

Esto puede provocar no querer comer porque se siente cansado o le falta la respiración.

"Mi respiración es horrible..." -Michael, Paciente

O, es posible que no tenga suficiente energía pues los alimentos que come no le proporcionan la suficiente energía.

En cualquier caso, no tiene suficiente energía, su cuerpo empieza a usar la energía almacenada, lo que puede causar una pérdida de peso no saludable y hasta peligrosa.

Otra condición común que puede afectar como se sienta con EPOC, es el sobrepeso.

El sobrepeso puede dificultar la respiración más porque sus pulmones necesitan hacer más esfuerzo.

En todos los casos, obtener la correcta cantidad de energía de los alimentos que coma depende de lo que come y cómo los come.

Vamos a repasar unos pasos que puede seguir para obtener la energía que necesita mientras evita la dificultad respiratoria al comer.

Cuando coma, coma alimentos adecuados, que le den la energía que necesita para respirar.

La alimentación sana también va a ayudarlo a alcanzar y mantener un peso saludable.

Y la buena nutrición también ayuda a combatir infecciones, una complicación principal de la EPOC.

Entonces, ¿qué debe comer si tiene EPOC?

Coma más fibras. Esto incluye panes y pastas de cebada, frutas, vegetales y avena.

Hable con su profesional médico para ayudar a identificar los alimentos que debe comer o evitar.

Algunos alimentos altos en fibra, como el repollo pueden provocar gases y distensión en algunas personas.

Otros alimentos, como las bebidas con gas y alimentos grasosos fritos pueden también provocar distensión y no son nutritivos.

Los gases y la distensión abdominal hacen que la respiración sea más difícil, así que debe evitar estos alimentos.

EPOC y la Nutrición

Además, limite la cantidad de sodio o sal que coma al día, ya que la sal causa que su cuerpo retenga agua, lo que provoca una respiración aún más difícil.

Los alimentos enlatados y altamente procesados como los empaquetados normalmente contienen mucho sodio.

Para determinar cuánta sal contiene un alimento, lea la etiqueta. Compre alimentos que contengan menos de 300 mg de sodio por porción.

No agregue sal a sus alimentos cuando los prepare, o en la mesa.

Si come de manera saludable también ayuda a evitar otros problemas de salud. Esto incluye aumentar de peso si tiene peso bajo o perder peso si tiene sobrepeso.

Además de una alimentación saludable, debe beber bastante agua durante el día.

Ésto ayuda a mantener la mucosidad de sus pulmones más ligera y fácil de expulsar.

Trate de beber entre 6 y 8 vasos de agua al día

Y debe limitar o evitar bebidas con cafeína, como el té, el café y la soda. Estas podrían interferir con sus medicamentos.

Ya que la dificultad respiratoria es a veces debido a la fatiga, trate de conservar energía cerca de las comidas.

Comidas grandes también producen mucho dióxido de carbono, lo que puede interferir con la respiración.

Así que debe comer cinco o seis comidas pequeñas durante el día, en vez de comer dos o tres abundantes.

De hecho, es posible que su profesional médico recomiende que tome suplementos líquidos de alta energía.

Estos pueden ayudarlo a obtener la nutrición que necesita.

Hable con su profesional médico para determinar si sería benéfico del uso del oxígeno mientras come.

Para ayudar a reducir la fatiga y la falta de respiración cuando prepara los alimentos, trate de sentarse en lugar de hacerlo parado. También, debe seleccionar alimentos que son fáciles de preparar.

Si tiene un buen día, trate de preparar porciones adicionales que pueda guardar para otro día, cuando no tenga el

EPOC y la Nutrición

ánimo de cocinar.

Para repasar; hay muchas cosas que puede hacer para reducir la severidad de los síntomas asociados con la alimentación. Comer alimentos buenos puede ayudarlo a tener la energía necesaria para aprovechar lo más posible su vida.

Trabaje con su profesional médico, dietista o nutriólogo para que lo ayuden a escoger alimentos y formulen un plan que va a ayudarlo a funcionar en el mejor nivel.