

Qué comer si padece EPOC

Las comidas suelen ser una parte importante de los encuentros festivos del otoño. Sin embargo, las personas que padecen EPOC pueden sentir que les falta el aire al comer. Masticar y digerir alimentos requiere el uso de oxígeno. A las personas que padecen EPOC les cuesta más obtener oxígeno.

Los siguientes consejos pueden servirle de ayuda para respirar mejor al comer:

Si siente que se queda sin aliento, comer más despacio o tomarse un descanso para hacer ejercicios de respiración profunda le puede ayudar a recuperar el aliento.

Tomar pequeños bocados, masticar despacio y consumir alimentos blandos que son fáciles de masticar y tragar puede ayudarle a conservar energía para respirar.

Intente comer más temprano, cuando usted y sus pulmones estén bien descansados. Si come más tarde, considere la opción de descansar antes de comer.

Sentarse en posición recta permite la apertura de los pulmones, lo que hace que respirar sea más fácil.

Comer requiere oxígeno, por lo que los pulmones trabajan más duro cuando consume una comida grande. Intente consumir varias comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de 3 comidas grandes.



Preguntas para hacerle a su médico

- ¿Hay comidas o tipos de alimentos que pueden ayudarme a respirar mejor o peor?
- ¿Qué tipo de ejercicios sutiles de respiración profunda pueden ayudarme a recuperar el aliento?
- ¿De qué manera puedo comer o beber sin quedarme sin aliento?