
☐ Guía para el Cuidado de tus Pulmones: Enfermedades Respiratorias por Falta de Nutrientes

Guía práctica y visual, pensada para ayudarte a **mejorar tu salud respiratoria** con alimentación, suplementos y fitoterapia respaldada por la ciencia.

1. ¿Qué enfermedades respiratorias se relacionan con mala nutrición?

- Asma
 - Bronquitis crónica y neumonías frecuentes
 - EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)
 - Tuberculosis
 - Displasia broncopulmonar en bebés prematuros
 - Síndrome de dificultad respiratoria
-

2. ¿Qué causa estas enfermedades cuando faltan nutrientes?

-  Falta de **vitamina D**: defensas bajas, más infecciones.
 -  Poca **vitamina A**: pulmones débiles, más inflamación.
 -  Deficiencia de **zinc**: el cuerpo no combate bien virus.
 -  Déficit de **omega-3**: más inflamación en los pulmones.
 -  Poca **proteína**: no se forman anticuerpos ni se reparan tejidos.
 -  Bajo nivel de **antioxidantes** (vit. C, E, selenio): el pulmón se inflama.
 -  **NAC (N-acetilcisteína)**: si falta, el cuerpo produce menos glutatión, que es el antioxidante más importante del pulmón.
-

3. ¿Quiénes tienen más riesgo?

- Personas con mala alimentación o desnutrición.
 - Niños, adultos mayores, embarazadas.
 - Fumadores o quienes viven con humo/polución.
 - Personas con infecciones respiratorias frecuentes.
 - Quienes tienen enfermedades que impiden absorber nutrientes.
-

4. ¿Qué pasa si no se tratan a tiempo?

- Daño permanente en los pulmones.
 - Uso de oxígeno de por vida.
 - Infecciones respiratorias graves.
 - Discapacidad respiratoria.
 - Mayor riesgo de hospitalización y muerte.
-

5. ¿Por qué los medicamentos no curan estas enfermedades?

- Solo controlan los síntomas, pero no corrigen los déficits nutricionales.
 - Algunos pueden tener efectos secundarios:
 - Corticoides: suben la presión y debilitan los huesos.
 - Antibióticos: alteran la flora intestinal.
 - Broncodilatadores: causan insomnio o palpitaciones.
-

6. ¿Qué tan comunes son estas enfermedades?

Enfermedad	Frecuencia estimada	Grupos más afectados
Asma	8-12% de la población	Niños y adolescentes
EPOC	10-20% (adultos mayores)	Mayores de 40 años, fumadores
Neumonía por déficit de vit. D	30% en niños pequeños	Niños y adultos mayores
Bronquitis crónica en desnutridos	Aumenta 3-4 veces	Ancianos, fumadores, pobres

7. Nutrientes con respaldo científico (Evidencia Tipo A)

 Nutriente	 Función respiratoria principal
Vitamina D	Refuerza las defensas pulmonares.
Vitamina A	Repara mucosa respiratoria.
Zinc	Refuerza el sistema inmune.
Omega-3	Disminuye la inflamación crónica.
NAC (N-acetilcisteína)	Produce glutatión, disuelve mucosidad, antioxidante pulmonar.
Vitamina C	Potente antioxidante, reduce daño celular.
Selenio	Protege células pulmonares del estrés oxidativo.

8. Plantas medicinales con respaldo científico (Fitoterapia tipo A)

 Planta	 Beneficio respiratorio
Andrographis paniculata	Disminuye la duración de gripes y tos.
Pelargonium sidoides	Alivia bronquitis aguda y mejora expectoración.
Equinácea	Refuerza las defensas del cuerpo.
Cúrcuma (Curcuma longa)	Antiinflamatoria natural para pulmones.
Regaliz (Glycyrrhiza glabra)	Suaviza las vías respiratorias, antiviral.

9. Esquema terapéutico sugerido (nutrición + fitoterapia)

 Suplemento / Planta	 Dosis sugerida	 Tiempo recomendado	 Beneficio principal
Vitamina D3	2000-5000 UI/día	3-6 meses	Refuerza sistema inmune.
Zinc (gluconato)	15-30 mg/día	2-3 meses	Ayuda a combatir infecciones.
Omega-3 (EPA/DHA)	1000-2000 mg/día	Continuo	Disminuye inflamación en los bronquios.
NAC (N-acetilcisteína)	600-1200 mg/día	1-3 meses	Disuelve mucosidad, antioxidante pulmonar.
Andrographis paniculata	300-600 mg/día	7-10 días	Alivia síntomas respiratorios.
Pelargonium sidoides (EPs 7630)	30 gotas 3 veces al día	7-10 días	Alivia tos y bronquitis.
Cúrcuma (extracto estandarizado)	500-1000 mg/día	1-3 meses	Desinflama el pulmón.

10. Recomendaciones prácticas para cuidar tus pulmones

-  **Aliméntate bien:** frutas, vegetales, pescado, huevos, frutos secos.
-  **Muévete todos los días:** caminar, nadar o ejercicios de respiración.
-  **Toma sol moderado:** 15 minutos diarios para activar la vitamina D.
-  **Toma infusiones naturales:** jengibre, equinácea, tomillo o regaliz.
-  **Haz ejercicios de respiración:** fortalece los pulmones.
-  **Evita el tabaco y ambientes con humo o polvo.**
-  **Duerme bien:** el descanso fortalece tus defensas.