

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

¿Qué es la EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una variedad de trastornos pulmonares que se presentan en un período de tiempo prolongado y que provoca bloqueo u obstrucción de las vías respiratorias. **La forma más común de la EPOC es una combinación de bronquitis crónica y enfisema.**

A continuación se indican las señales de advertencia más frecuentes de la EPOC. Si presenta alguno de estos síntomas, converse sobre ellos con su médico a la brevedad.

- **Tos crónica:** Si tiene tos que dure más de un mes es crónica. Este es un síntoma precoz importante que indica que algo está mal en su sistema respiratorio, sin importar su edad.
- **Falta de aire:** No es normal presentar problemas para respirar que continúen después de un descanso breve luego de hacer ejercicios normales o que se presentan si no se hace esfuerzo alguno o si éste es pequeño. La respiración trabajosa o dificultosa, sentir que es difícil inhalar o exhalar, también es una señal de advertencia.
- **Producción de flema crónica:** Los pulmones producen una flema o esputo como una respuesta de defensa a la infección o productos irritantes. La producción de flema o de mucosidad excesiva que dura un mes o más podría indicar un problema subyacente.
- **Silbidos:** La respiración ruidosa es una señal de que algo inusual está bloqueando las vías respiratorias de sus pulmones o estrechando demasiado las vías respiratorias.
- **Tos con sangre (hemoptisis):** Si tose sangre, ésta puede provenir de sus pulmones o de las vías respiratorias superiores. Cualquiera sea la fuente de la sangre, implica el inicio de un problema de salud.
- **Resfríos frecuentes:** Si tiene más de dos resfríos al año o si uno dura más de dos semanas, puede tener un trastorno subyacente.

¿Qué causa la EPOC?

Bronquitis crónica: Fumar cigarrillos es la causa más común de la bronquitis crónica. Ésta rara vez se presenta en los no fumadores. La contaminación ambiental puede contribuir al desarrollo de bronquitis crónica.

Enfisema: Fumar cigarrillos contribuye al proceso destructivo que termina como enfisema. Se cree que el enfisema frecuentemente es un efecto tardío de una infección o irritación crónica de los bronquios.

El propósito de los pulmones es permitir que el oxígeno ingrese a la sangre cuando se inhala y que se eliminen gases (dióxido de carbono) de los pulmones cuando se exhala. La EPOC interfiere en este proceso.

Cuando una infección o irritación continúa o se repite durante un período de tiempo, se produce un estrechamiento y destrucción de las paredes de los espacios de aire de los pulmones. Los pulmones como un todo pueden aumentar de tamaño y ser menos eficientes en el intercambio de dióxido de carbono por oxígeno. (Los pulmones con un aumento del tamaño le dan el nombre al enfisema, puesto que en griego significa “insuflación”.)

¿Cómo se trata la EPOC?

El mejor tratamiento para la EPOC es la prevención. Ésta significa no fumar. Una vez que se establece la EPOC, dejar de fumar no cura la enfermedad. La tos relacionada con la EPOC (bronquitis crónica) disminuirá dentro de unas semanas después de haber dejado de fumar y generalmente desaparece en su totalidad en un plazo de tres semanas. La obstrucción del flujo de aire causado por la hinchazón de las paredes de los bronquios continúa, aunque los medicamentos para dilatar los bronquios (broncodilatadores) pueden disminuir la dificultad para respirar. Es importante recordar que los pacientes con EPOC que siguen fumando, continúan deteriorándose relativamente rápido. Dejar de fumar detendrá este deterioro rápido y es posible que exista una ligera mejoría en la capacidad para llevar una vida normal.

Además de instar a que dejen de fumar, muchos médicos recetan lo siguiente para los pacientes diagnosticados con EPOC:

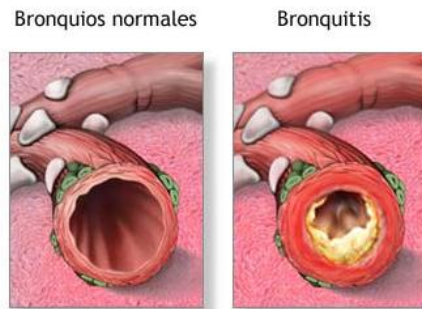
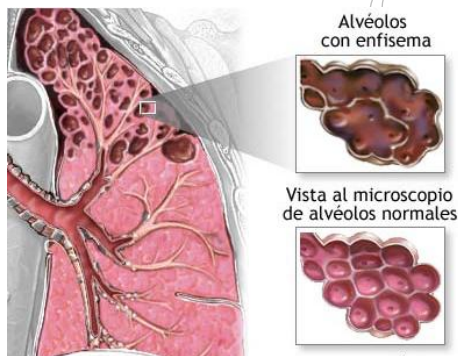
- **Antibióticos** para infecciones agudas de pecho con el fin de evitar la neumonía.
- **Vacunas** contra la influenza anualmente y vacunas contra la neumonía neumocócica bacteriana (volver a vacunar para la neumonía depende de la edad y del estado de salud).
- Instrucciones para **evitar el contacto excesivo con el polvo** y el humo.
- **Ejercicio regular.** El ejercicio no mejora la capacidad de los pulmones para recoger oxígeno, pero los efectos del acondicionamiento físico del sistema cardiovascular compensarán de alguna manera la función pulmonar disminuida. Los resultados del acondicionamiento físico del paciente que padece EPOC es una reducción en la dificultad para respirar mientras realiza ejercicios.

Generalmente la EPOC es una enfermedad que se puede prevenir y es poco frecuente en personas no fumadoras. Nunca es tarde para dejar de fumar. Se puede tratar a los pacientes con EPOC y obtener mejores resultados en las primeras etapas de la enfermedad.

¿Qué puedo hacer?

Usted, sus familiares y amigos necesitan proteger sus pulmones. A continuación le indicamos cómo hacerlo:

- **No fume.** Dejar de fumar es la mejor protección que le puede entregar a sus pulmones y de esta manera reducir el riesgo de padecer enfermedades pulmonares.
- **Sea honesto.** Comprenda que una tos crónica, falta de aire y otros síntomas pulmonares no son normales.
- **Tome medidas.** Infórmele a la brevedad a su médico sobre cualquier síntoma de una enfermedad pulmonar. Luego, siga sus recomendaciones.
- **Evite los riesgos para los pulmones.** El humo de segunda mano, la contaminación del aire y los riesgos para los pulmones en el trabajo pueden causar ciertas enfermedades pulmonares.
- **Piense sobre la prevención.** Se pueden evitar las enfermedades pulmonares como la influenza (gripe) y la neumonía neumocócica con vacunas. Vacúnese si se encuentra en un grupo de alto riesgo, es decir, personas sobre 65 años y cualquiera que tenga problemas crónicos de salud como enfermedades cardíacas, pulmonares y diabetes. Recuerde que la detección precoz de la enfermedad cardíaca es la clave para un tratamiento oportuno y exitoso.



Dr. Iván Chérrez Ojeda
Especialista en Alergia y Neumología
(04)2288450 - 2288457