



Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Serie de Educación de Paciente MU

Definición:

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad del pulmón que causa que su respiración se deteriore en el tiempo. Hay una menor cantidad de aire entrando y saliendo de las vías respiratorias debido a la menor elasticidad del pulmón, extra moco, paredes de las vías respiratorias gruesas e hinchadas, o alvéolos destruidos. Enfisema y bronquitis asmática crónica son las dos condiciones principales que componen la EPOC. La mayoría de pacientes adquieren ambas formas de la enfermedad.

CAUSAS:

La principal causa de EPOC es la exposición excesiva y de largo plazo a irritantes del pulmón, los cuales agravan y dañan los pulmones y vías respiratorias. El fumar es la causa más común y directa de EPOC. Mientras más fuma, más probable es que adquiera EPOC, aunque algunos fumadores empedernidos nunca adquieren la enfermedad. Personas que están expuestas a humo de segunda mano, fuerte contaminación atmosférica, polvo, emanaciones o gases de fábricas, o ventilación inapropiada, también son susceptibles al EPOC. Hay también un raro grupo de personas con una deficiencia de una proteína hepática llamada alfa-1 antitripsina (ATT) quienes tienen una mayor tendencia a desarrollar EPOC. La EPOC puede ser vista también, pero raramente, en personas con asma. El asma es una enfermedad pulmonar que inflama y estrecha las vías respiratorias. Si se deja sin tratar, el asma tiene el potencial de llevar a EPOC.

¿QUIÉN ESTÁ EN ALTO RIESGO DE EPOC?

Como se mencionó antes, el fumar es la principal causa de EPOC. La mayoría de víctimas de EPOC son o fueron fumadores. Si hay antecedentes de EPOC en su familia y es usted fumador, está en un riesgo especialmente alto de desarrollar la enfermedad. Adultos mayores de 40 años tienen más probabilidad de adquirir EPOC. La mayoría de personas que desarrollan EPOC cuando son menores de 40 años tienen una deficiencia de ATT.

SEÑALES/SÍNTOMAS:

Debido a que la EPOC es una condición progresiva que se desarrolla con el tiempo, los síntomas empiezan a aparecer en forma lenta y leve. Al empeorar la condición, los síntomas se hacen más prevalentes y severos. Algunos de los síntomas más comunes de EPOC incluyen:

- Una fuerte tos (puede haber o no mucosidad)
- Agotamiento
- Dificultad para respirar
- Opresión en el pecho
- Sibilancia
- Infecciones respiratorias crónicas
- Infección frecuente con la gripe

DIAGNÓSTICO/PRUEBAS:

Una vez que sus síntomas alcanzan un nivel lo bastante severo para requerir una visita a su médico, se le harán pruebas para determinar la enfermedad. Recibirá un diagnóstico de EPOC en base a una consulta de su historia clínica, un examen físico y los resultados de la prueba. Sea honesto con su doctor acerca de sus hábitos diarios, tales como fumar, pues esta información puede ser crucial al realizar un diagnóstico. Su doctor probablemente examinará su respiración en busca de sibilación u otros ruidos anormales en el pecho.

Luego de la discusión de la historia clínica y el examen físico, su doctor probablemente le hará una prueba de función pulmonar. La espirometría es la prueba de función pulmonar más común. La espirometría mide cuánto aire puede inhalar y exhalar, qué tan rápido puede hacerlo y qué tan eficientemente sus pulmones están entregando oxígeno a su sangre. Durante la espirometría, se le conectará a una máquina y se le pedirá respirar en un tubo conectado a ésta. La máquina medirá su respiración y entregará inmediatamente sus resultados. Esta es una forma fácil e indolora de probar si hay EPOC aún antes de que sus síntomas se manifiesten. Se pueden realizar otras pruebas tales como radiografías de tórax, pruebas de sangre o exploración CT de tórax. Estas pruebas pueden obtener una mirada más profunda a lo que está pasando dentro de su cuerpo.

TRATAMIENTO/ATENCIÓN::

La EPOC es una enfermedad que aún carece de cura. Pero afortunadamente, hay tratamientos y alteraciones de estilo de vida que pueden mejorar enormemente su condición y su calidad de vida. Algunos de los métodos de tratamiento incluyen:

- Las personas con EPOC deben dejar de fumar
- Medicamentos tales como inhaladores para abrir vías respiratorias, esteroides inhalados para disminuir la inflamación, y medicinas antiinflamatorias



Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Serie de Educación de Paciente MU

- Esteroides por vía oral o IV
- Terapia de oxígeno para aliviar la carga de trabajo de sus pulmones
- Nebulizador para relajar los músculos de sus vías respiratorias
- Los antibióticos pueden ayudar a combatir infecciones bacterianas cuando sea necesario
- Rehabilitación pulmonar para enseñar a sus pulmones a respirar en forma diferente
- Caminar para aumentar su nivel de fuerza
- Evitar el aire helado
- Mantener una dieta saludable
- Reducir su exposición a irritantes pulmonares
- Se puede usar la cirugía si es absolutamente necesario
- Tomar vitaminas u otros suplementos nutricionales
- Permanecer al día con sus vacunas, pues enfermedades tales como la gripe/neumonía pueden hacer mucho daño a pacientes con EPOC.

La EPOC es una enfermedad que se exacerba en el tiempo. Es importante seguir su plan de tratamiento para controlar sus síntomas y evitar que empeoren. Mientras más de cerca siga su plan de tratamiento, más saludable estará.

PREVENCIÓN:

Similar a un plan de tratamiento, si sigue un plan de prevención, estará en el camino correcto para disminuir sus posibilidades de adquirir EPOC o reducir la severidad de sus síntomas ya presentes. ¡El método de prevención número uno para EPOC es dejar de fumar! Como se mencionó anteriormente, el fumar es la causa número uno de EPOC, así que al eliminar el fumar disminuirá significativamente su riesgo de adquirir EPOC. Además de fumar, otros irritantes pulmonares pueden causar EPOC. Si elimina de su vida factores tales como contaminantes del aire, emanaciones químicas y el polvo, reducirá enormemente su riesgo. Otros irritantes, tales como pintura y repelente de insectos, pueden también ser dañinos. ¡Asegúrese de estar al día con sus vacunas, pues la gripe y/o neumonía con EPOC no es una combinación saludable!

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE SALUD SI:

Recuerde que al EPOC es una enfermedad progresiva y sorpresiva. Usted puede sentirse muy bien un día y tener problemas para cruzar caminando la habitación al siguiente. Es muy importante permanecer alerta y consciente de su cuerpo y sus síntomas. Asegúrese de llamar inmediatamente a su doctor si sus síntomas empeoran o cambian de repente - éste puede recetar medicamentos y/u opciones e tratamiento para usted, o darle consejos para hacer más fácil su respiración. Busque atención médica si nota más tos o un cambio en su mucosidad o si tiene dificultad para respirar.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es consejo médico o pretende sustituir al consejo de un médico. Toda la información en este sitio web relacionada con condiciones médicas proviene de fuentes públicamente disponibles.