

EPOC

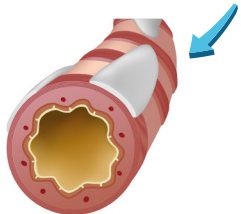
ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

¿Qué es la EPOC?

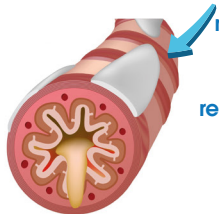
La **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)** es el nombre de un grupo de afecciones pulmonares que causan dificultades respiratorias. Se incluye el enfisema, que daña los alvéolos pulmonares, y la bronquitis crónica, que es una inflamación prolongada de las vías respiratorias. La EPOC provoca una obstrucción persistente y progresiva de las vías respiratorias. Como consecuencia del estrechamiento constante de las vías respiratorias, la respiración, la absorción de oxígeno y la liberación de dióxido de carbono (CO₂) se ven afectadas. Para los afectados, esto supone un aporte insuficiente de oxígeno al torrente sanguíneo, lo que repercute negativamente en el funcionamiento del organismo en su conjunto. Aunque la EPOC es una enfermedad progresiva que empeora con el tiempo, la EPOC es tratable. Con un tratamiento adecuado, la mayoría de las personas con EPOC pueden lograr un control aceptable de los síntomas y una buena calidad de vida, así como un menor riesgo de padecer otras afecciones asociadas.

Bronquitis crónica

Vías respiratorias sanas (abiertas y despejadas)

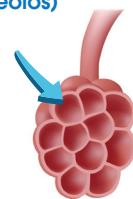


Inflamación, hinchazón y exceso de mucosidad (estrechamiento de las vías respiratorias)

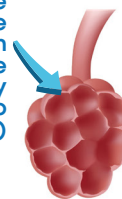


Enfisema

Bolsas de aire sanas (alvéolos)



Destrucción de las paredes alveolares (bolsas de aire permanentemente agrandadas con pérdida de elasticidad y atrapamiento de aire)



La EPOC se desarrolla debido a un daño prolongado en los pulmones que hace que se inflamen, obstruyan y estrechen. **Fumar cigarrillos es la principal causa de EPOC.** La mayoría de las personas que padecen EPOC fuman o solían fumar. No existe una forma real de predecir qué fumadores desarrollarán EPOC. Otras causas son la exposición a sustancias nocivas (contaminación atmosférica, respirar humo de otro fumador, polvo o productos químicos), antecedentes familiares de enfermedades pulmonares, las infecciones frecuentes en la infancia, los factores genéticos y el subdesarrollo pulmonar.

La EPOC se desarrolla lentamente a lo largo de muchos años, por lo que no es raro que desconozca que la padece. Los síntomas de la EPOC pueden incluir falta de aliento, especialmente durante actividades físicas, sibilancias, opresión en el pecho, tos persistente con flemas, infecciones frecuentes, falta de energía, pérdida de peso involuntaria e hinchazón de tobillos, pies o piernas. La EPOC suele ir acompañada de otras enfermedades como hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, diabetes y osteoporosis. Los síntomas pueden aparecer o pueden empeorar en determinados momentos, por ejemplo si tiene una infección o respira humo o sustancias de otro fumador.

¿Cuándo acudir al médico?

Es muy importante diagnosticar la EPOC en una fase temprana para poder tratarla y prevenir el desarrollo de la enfermedad.

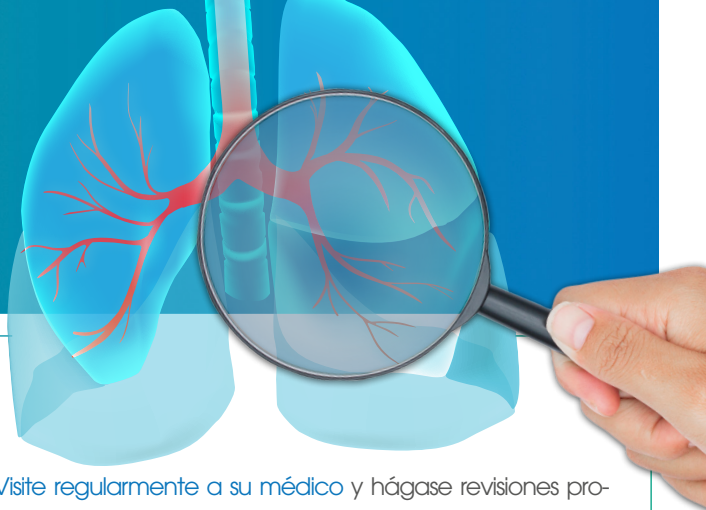
- 1** Si ha tenido tos frecuente o persistente durante más de tres meses en los últimos dos años.
- 2** Sufre episodios frecuentes de falta de aire al hacer esfuerzos y en reposo.
- 3** Si tiene más de 40 años, ha fumado una media de 1 paquete de cigarrillos al día durante 10 años, y le falta el aire cuando está en reposo, sube escaleras o camina a buen paso en terreno llano.



¿Cómo se trata la EPOC?

Aunque la EPOC no tiene cura, puede controlarse y tratarse para ralentizar el deterioro de los pulmones y mejorar los síntomas. El tratamiento de la EPOC consiste principalmente en diversos medicamentos y medidas para aliviar los síntomas y mejorar su calidad de vida y resistencia física. Su médico decidirá si necesita un tipo concreto de tratamiento en función de su estado particular.

¿Qué puedo hacer para mantener la EPOC bajo control?



- La clave está en **dejar de fumar** y evitar permanecer en ambientes con humo o contaminados. No tenga miedo de pedir ayuda a profesionales. En [este sitio web del Ministerio de Sanidad de España](#) puede encontrar información y ayuda para dejar de fumar.
- Tome los medicamentos que le recete su médico. Asegúrese de tomar la dosis correcta y compruebe su técnica de inhalación.
- Aprenda técnicas de respiración adecuadas y ejercicios de control de la respiración, así como técnicas de relajación en caso de que le falte el aire.
- Procure mantener una buena higiene respiratoria. Elimine regularmente la mucosidad atrapada en las vías respiratorias, ya que dificulta la respiración. Puede ayudar tener un humidificador para regular la humedad del aire.
- Pregunte a su médico por las **vacunas antigripal y antineumocócica**. Estas vacunas pueden ayudarle a prevenir infecciones que podrían empeorar su EPOC.
- Para reforzar la función pulmonar, es aconsejable incorporar ejercicios respiratorios a su estilo de vida. Vea a continuación un ejemplo de ejercicio. Compruebe si su organización local de pacientes con EPOC dispone de programas de ejercicios en línea que puedan ayudarle.
- Visite regularmente a su médico y hágase revisiones programadas. Aunque no tenga ningún problema, es importante que se controle periódicamente la función pulmonar.
- En España existen organizaciones de pacientes que pueden proporcionarle información importante y prestarle apoyo. Puede consultar este [Programa de Atención al Tabaquismo](#) o [este portal web de la Comunidad de Madrid](#) con materiales de apoyo.
- Mantenga un peso óptimo, el sobrepeso dificulta la respiración.
- Consulte a su médico si se siente triste o desamparado o cree que puede estar sufriendo depresión.
- Haga ejercicio con regularidad. El ejercicio regular mejorará su condición física y fortalecerá los músculos de la respiración. Lo ideal es dar paseos regulares por la naturaleza.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS



Siéntese a horcajadas en una silla, con los antebrazos apoyados en el respaldo y los pies en el suelo. Extienda la columna vertebral por detrás de la cabeza hacia arriba, relaje los hombros y los músculos del cuello. Concéntrese únicamente en su respiración. No influya en la duración ni en la intensidad de su respiración, límitese a observarla con calma.

Ahora comience con una inhalación lenta y constante por la nariz (controlando la tos*) y, en la fase final de la inhalación, haga una pausa de 2-3 segundos y, a continuación, realice una exhalación larga y controlada por la boca con los labios fruncidos manteniendo las vías respiratorias relajadas. En cada inhalación posterior, intente aumentar la cantidad de aire inhalado y al final de la exhalación lenta y controlada, contraiga los músculos abdominales para expulsar el aire restante de los pulmones. Repítalo no más de 4-5 veces en total.

*Encuentre una maniobra para disminuir cualquier tos improductiva, como la respiración muy lenta, el parpadeo rápido, la deglución, etc.

Recursos:

- World Health Organisation -Chronic Obstructive Pulmonary Disease - COPD available at [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd))
- COPD - Symptoms and causes - Mayo Clinic. Mayo Clinic - Mayo Clinic (online). Copyright © 1998 (cit. 31.01.2023). Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/copd/symptoms-causes/syc-20353679>
- COPD and exercise: Breathing and Exercise programs for COPD available from: <https://www.webmd.com/lung/copd/copd-and-exercise-breathing-and-exercise-programs-for-copd>