

EPOC: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

¿Qué es la EPOC?

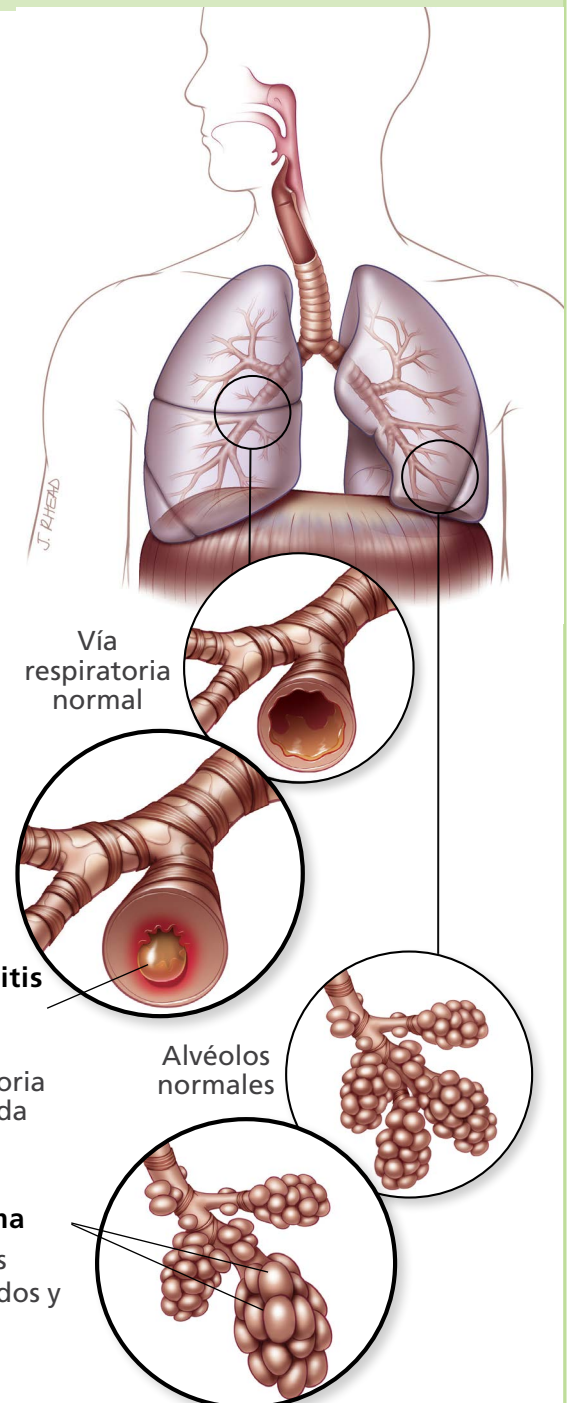
EPOC significa **enfermedad pulmonar obstructiva crónica** (o **COPD**, por sus siglas en inglés), es una enfermedad pulmonar que hace difícil respirar. La EPOC es una afección crónica (de largo plazo) que afecta a más de 12 millones de estadounidenses, ambos mujeres y hombres.

Los 2 tipos más comunes de EPOC son la **bronquitis crónica** y la **enfisema** (es posible que tener ambos). Aquí le indicamos lo que pasa con cada uno:

- Con **bronquitis crónica**, las vías respiratorias en los pulmones se hinchan y se inflaman, y tienden a producir demasiado moco. La inflamación y el exceso de moco en las vías respiratorias las estrecha y dificultan la respiración.
- Con el **enfisema**, las pequeñas vías aéreas (bronquiolos) y los sacos de aire (alvéolos) se dañan. A medida que los alvéolos se debilitan o rompen, resulta difícil respirar y los pulmones no consiguen el oxígeno suficiente en el torrente sanguíneo.

El daño pulmonar que ocurre con la EPOC no se puede reparar, y la enfermedad no puede curarse. Sin embargo, usted puede hacer mucho para reducir sus síntomas y mejorar su vida.

Los pulmones y las vías respiratorias



¿Cuáles son los síntomas de la EPOC?

La EPOC demora muchos años en desarrollarse, y en sus primeras etapas es posible que no note los síntomas. A medida que la EPOC empeora, los síntomas pueden incluir:

- **Tos crónica**, a menudo con gran cantidad de **moco**
- **Dificultad para respirar**, especialmente cuando usted esté activo.
- **Sibilancias crónicas** (un silbido leve al respirar).
- **Inflamación de los tobillos, las piernas y los pies**
- **Fatiga** o sentirse cansado constantemente
- **Falta de concentración** (debido a los bajos niveles de oxígeno y altos niveles de bióxido de carbono).

Los síntomas de la EPOC tienden a llegar a hurtadillas a la gente. Sin percatarse de ello, las personas con EPOC paulatinamente hacen menos y menos, limitando su actividad diaria para evitar quedarse sin aliento. La mayoría de las personas sólo buscan ayuda médica más tarde en la vida, a los 50 años o más, cuando sus problemas respiratorios son difíciles de ignorar.

¿Cuál es la causa de la EPOC?

La mayoría de las personas desarrollan EPOC después de muchos años de inhalación de una sustancia que daña los pulmones y las vías respiratorias.

- **Fumar.** Los cigarrillos es la causa más común de la EPOC. Más de 8 de cada 10 personas desarrollan EPOC a causa de fumar o exponerse a el humo de segunda mano.
- **El ambiente.** Con el tiempo, los problemas en el aire que respiramos en casa, en la escuela y en el trabajo pueden causar EPOC. La contaminación del aire, el polvo y los vapores de la pintura, gases y otros químicos son algunos ejemplos de causas por el ambiente.
- **Genético.** Para algunas personas, la EPOC puede ser causada por una enfermedad genética llamada **alfa-1 antitripsina**. Esta afección es hereditaria (que pasa del padre al hijo).

¿Cómo se diagnostica la EPOC?

Los problemas de respiración pueden provenir de muchos padecimientos diferentes. Antes de diagnosticar la EPOC, su médico evaluará sus pulmones y la salud general de varias maneras:

- **Historial médico.** El médico hace preguntas acerca de sus síntomas, historial de su familia y su estilo de vida. Algunas preguntas pueden ser:
 - ¿Por cuánto tiempo ha tenido este problema?
 - ¿Alguien en su familia tiene este problema?
 - ¿Alguna vez ha fumado?

Esta conversación da claves al médico acerca de qué puede estar causando el problema de respiración o lo que la empeora.

- **Examen físico.** El médico examina su cuerpo por ejemplo, observa el color de piel o escucha el pecho al respirar para obtener información adicional.
- **Pruebas de imágenes.** Es posible que el doctor ordene imágenes (como rayos X de tórax) para obtener imágenes del interior de su pecho y los pulmones. Las imágenes no se pueden utilizar para diagnosticar la EPOC, pero pueden revelar otros problemas tales como una infección pulmonar.
- **Pruebas de función pulmonar (pruebas de función de los pulmones).** Las pruebas de función pulmonar son la única manera de diagnosticar la EPOC. También se utilizan para supervisar su respuesta al tratamiento y medir su padecimiento con el tiempo. Los tipos más comunes de las pruebas de función pulmonar son:
 - **Exámenes de respiración** para medir qué tan bien están funcionando sus pulmones. La prueba de respiración más simple es la **espirometría**, que se puede hacer en el consultorio de su médico o en un hospital. Es posible que su médico también ordene pruebas de pulmón más complejas para obtener información adicional acerca de sus pulmones.
 - **Pruebas de nivel de oxígeno** para ver qué tan bien sus pulmones llevan oxígeno al torrente sanguíneo. La **oximetría de pulso** utiliza una luz especial que se sujeta al dedo para medir el oxígeno en la sangre. Una **gasometría arterial** mide el oxígeno en una muestra de sangre de la arteria.
 - **Pruebas de esfuerzo**, que a veces se combinan con las pruebas de nivel de oxígeno, como la **prueba de distancia recorrida en 6 minutos**. Estas pruebas ayudan a su médico a saber cómo responden el corazón y los pulmones a la tensión de la actividad física.

¿Cuáles son las etapas de la EPOC?

En el momento de su diagnóstico, su médico determinará la gravedad de la EPOC. La EPOC es un padecimiento progresivo, y su tratamiento puede cambiar a medida de que cambien los síntomas. La gravedad de la EPOC se clasifica en etapas según los resultados de la prueba de respiración:

- **Etapas I: EPOC leve.** Es posible que usted no note ningún síntoma, pero las pruebas de respiración demuestran el daño pulmonar.
- **Etapas II: EPOC moderada.** En esta etapa de la gravedad, tiene dificultad para respirar cuando usted está activo. Usted puede notar una tos persistente o moco.
- **Etapas III: EPOC grave.** En esta fase, la falta de aire comienza a limitar su actividad diaria. Se siente cansado y puede tener **exacerbaciones** en las que sus síntomas son peores que de costumbre.
- **Etapas IV: EPOC muy grave.** La falta de aliento limita sus actividades. Una exacerbación o una infección pulmonar pueden ser mortales.

Si bien puede parecer desalentador considerar estas etapas, tenga en cuenta que sólo cuentan parte de la historia. Usted se encarga de crear el resto de la historia. **Usted tiene mucho poder para controlar sus síntomas y aprender a respirar mejor, hacer más y vivir bien con la EPOC.**

¿Cuál es el tratamiento para la EPOC?

El tratamiento de la EPOC depende de la gravedad de su enfermedad, sus hábitos diarios y su salud en general. Generalmente, el tratamiento incluye:

- **Dejar de fumar.** Este es el paso más poderoso que usted puede dar para mejorar su salud. Consulte la **página 4** para más información.
- **Medicamentos.** Los medicamentos pueden ayudar a casi todas las personas con EPOC. Los medicamentos para la EPOC incluyen:
 - Medicamentos de alivio rápido, o “de rescate”, que se inhalan para ayudar a respirar mejor de inmediato.
 - Los medicamentos de mantenimiento que ayudan a controlar los síntomas y evitar las exacerbaciones.
- **Estilo de vida.** Hacer ejercicio, practicar técnicas de respiración, disminuir el estrés y comer bien pueden ayudarle a sentirse mejor. Su equipo médico le puede dar información y planes para ayudarle a cuidarse en casa.
- **La terapia de oxígeno.** Si su EPOC es leve, es posible que no necesite oxígeno. Sin embargo, conforme la EPOC avanza, el oxígeno puede ser vital para ayudarle a sentirse mejor y a mantenerse activo. Los estudios han demostrado que la terapia de oxígeno también puede prolongar su vida.
- **Cirugía.** Es posible que la cirugía de reducción de volumen pulmonar ayude a un pequeño número de personas con EPOC. Esta cirugía consiste en extraer el tejido dañado del pulmón y crear más espacio para que el diafragma se mueva y pueda jalar más aire a los pulmones. El trasplante de pulmón también puede ser una opción para el tratamiento de la EPOC grave.

Su médico le puede explicar el plan para su tratamiento. Asegúrese de hacer preguntas y considere asistir a la rehabilitación pulmonar (vea el margen izquierdo) para recibir apoyo.

Rehabilitación pulmonar

Su médico puede recomendar un programa de rehabilitación pulmonar. La rehabilitación pulmonar es un programa de ejercicios y educación para personas con EPOC y otros problemas respiratorios. Los estudios demuestran que los programas de rehabilitación pulmonar hacen una gran diferencia para las personas en todas las etapas de la enfermedad pulmonar.

El programa puede ayudar a:

- Aliviar la falta de aire
- Aumentar su capacidad para hacer ejercicio y otras actividades
- Reducir la ansiedad y depresión a causa de la enfermedad pulmonar
- Mantenerse fuera del hospital
- Mejorar su calidad de vida

Su médico puede referirle a un programa en su área. La mayoría de compañías de seguro cubren los costos por lo menos 12 semanas.



¿Cómo puedo evitar la EPOC?

Si usted fuma o tiene contacto frecuente con un irritante pulmonar (como los gases en el aire o polvo, vapores tóxicos, humo), entonces usted está en riesgo de contraer EPOC. Para evitar esto, usted debe:

- **Dejar de fumar**
- **Evitar los irritantes pulmonares**, incluido el humo de segundo mano. (Si usted trabaja en un ambiente que expone sus pulmones a irritantes, proteja sus pulmones usando un equipo personal de protección).

Evitar los irritantes pulmonares por completo es la única manera de prevenir un daño pulmonar irreversible. Deje de fumar, esto significa dejarlo por completo, no solo “reducirlo”.

“Pero ya tengo la EPOC. ¿Qué caso tiene dejar de fumar?”

El objetivo es ayudarle a vivir más y mejor. Dejar de fumar ahora le ayudará a lo siguiente:

- **Evitar mayor daño a los pulmones.** Cada cigarrillo que no fuma es daño que no se hace.
- **Controlar el deterioro de sus pulmones.** Dejar de fumar es uno de los pasos más importantes que puede dar para controlar la evolución de la enfermedad.
- **Controlar sus síntomas.** Su tos, congestión de los senos, fatiga y falta de aliento disminuirán.
- **Reducir la probabilidad de accidentes cerebrovasculares, cardiopatía y cáncer de pulmón.** El tabaquismo daña su salud de muchas maneras. Dejar de fumar mejora su salud en todos los sentidos.
- **Mantenerse fuera del hospital.** Los estudios demuestran que los episodios de problemas respiratorios graves las exacerbaciones disminuyen cuando una persona deja de fumar.

Recursos para ayudarle a dejar de fumar

Programas de cesación de fumar

Way to Quit

waytoquit.org

In English: 800-QUIT-NOW (800-784-8669)

En Español: 855-DÉJELO-YA (855-335-3569)

Programa Quit for Life

quitnow.net

In English: 866-QUIT-4-LIFE (866-784-8454)

En Español: 866-784-8454 (y oprima 2)

Organizaciones nacionales

American Lung Association (ALA)

800-548-8252 Lung HelpLine

lung.org/quit-smoking

American Cancer Society (ACS)

800-227-2345

cancer.org

American Heart Association (AHA)

800-242-8721

heart.org

Programas en línea

Freedom from smoking

freedomfromsmoking.org

BecomeAnEx

becomeanex.org

smokefreetxt

smokefree.gov/smokefreetxt

Más recursos

cdc.gov/tobacco

nicotine-anonymous.org

smokefree.gov

thetobaccotalk.org

surgeongeneral.gov

COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.