

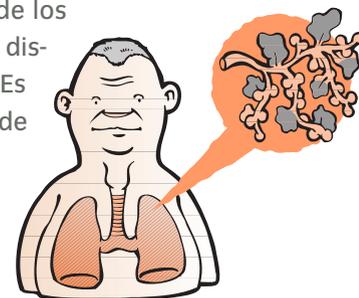
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Consejos para los pacientes

¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad respiratoria que consiste en una dificultad del paso del aire a través de los bronquios. Esto provoca sensación de falta de aire (ahogo o disnea), sobre todo cuando se hace ejercicio o esfuerzo físico. Es una enfermedad progresiva, que no se cura, pero que se puede mejorar y tener bajo control.

Afecta principalmente a personas mayores de 45 años que son o han sido fumadoras.



¿Qué síntomas o molestias le provoca?

Los síntomas más frecuentes son la **tos** y la **producción de esputo** (expectoración); a veces los puede confundir con los del resfriado o de la bronquitis aguda, o atribuirlos sólo al tabaco.

El ahogo o la disnea aparecen en la fase de la enfermedad más avanzada. Pueden afectar a su calidad de vida, ya que le limitan el ejercicio físico y los esfuerzos.

La enfermedad le predispone a sufrir **infecciones respiratorias**, que le pueden provocar **agudizaciones** y requieren tratamiento.

¿Cuál es la causa de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

Principalmente, el consumo de **tabaco**, ya que la combustión del humo le afecta directamente a los bronquios y los pulmones.

Hace falta que tenga en cuenta otras causas como son la contaminación ambiental y la exposición a sustancias químicas. También hay personas que pueden tener una predisposición genética a sufrir la enfermedad.



¿Cómo le pueden diagnosticar una enfermedad pulmonar obstructiva crónica?



Es importante que sepa lo antes posible que sufre la enfermedad, a fin de que deje el tabaco y empiece el tratamiento más indicado.

Para el diagnóstico de la enfermedad, el equipo de salud le hará una entrevista clínica para conocer sus síntomas y las posibles causas; una exploración física; y, entonces, será necesario hacerle una prueba denominada **espirometría**. La espirometría mide el aire que sale de los pulmones. Es una prueba que no tiene ningún riesgo, no es agresiva y permite que le lleguen a diagnosticar. Antes de hacérsela no tiene que fumar ni administrarse inhaladores.

¿Cuál es el tratamiento de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

Lo más importante, y la única cosa realmente efectiva para detener la enfermedad, es que **deje de fumar**. Los beneficios de dejar el tabaco son muchos y se notan desde los primeros momentos. Para dejar de fumar puede pedir ayuda al médico/a o enfermero/a de los centros de salud.

Conocer y tomar correctamente la medicación es otro aspecto importante que le permitirá mejorar. El tratamiento, lo tiene que hacer con inhaladores, ya que de esta manera la medicación le llega directamente a los bronquios y a los pulmones, en dosis bajas y sin efectos secundarios. Es fundamental que aprenda bien la técnica de inhalación; su enfermero/a le enseñará cómo utilizar los inhaladores.

¿Cuál es el tratamiento de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

Los fármacos que usará se llaman **broncodilatadores**, porque abren los bronquios y, así, mejoran los síntomas. Hay unos inhaladores que tiene que tomar siempre (medicación de mantenimiento) y, en cambio, hay otros que sólo tiene que tomar cuando aparezcan las molestias.

Es conveniente que acuda a las visitas que le indique el médico/a, el enfermero/a, así como que se haga las pruebas que le prescriba.



¿Qué más puede hacer para mejorar la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

Otros aspectos importantes del tratamiento son:

- Mantener un peso adecuado; es necesario que evite el sobrepeso, pero también la pérdida excesiva de masa muscular. Es importante que se haga un control periódico del peso y que siga una dieta equilibrada.
- Hacer ejercicio físico de forma regular: ande cada día un rato y manténgase activo/a; hacerlo contribuye, en gran medida, a mantener la función de los pulmones.
- Conocer los signos de empeoramiento y de alarma, con el fin de tomar las medidas más adecuadas de forma precoz y consultar a los profesionales sanitarios en el momento necesario.



¿Qué es la rehabilitación pulmonar?

Es un programa de educación y entrenamiento muscular dirigido a aumentar los recursos ante la enfermedad y a entrenar los músculos respiratorios. Le puede ser útil (lo ha sido para muchas personas con EPOC), pero especialmente lo es para los pacientes que tienen muchos síntomas; han ido muchas veces a urgencias o han ingresado a menudo en el hospital, o para los que sufren mucha limitación en su actividad actual por la enfermedad.

La rehabilitación pulmonar aumenta la capacidad de hacer ejercicio, disminuye la sensación de ahogo y, además, se sabe que mejora el pronóstico de la enfermedad.

¿Qué son las exacerbaciones o crisis? ¿Por qué ocurren?

Son los empeoramientos graves de la enfermedad y son más frecuentes cuando la enfermedad es más grave.

Los síntomas de una agudización son: el aumento del ahogo habitual o de la tos, la aparición de esputo en gran cantidad o de color oscuro o verdoso, la fiebre, la somnolencia, el dolor de cabeza por la mañana, la hinchazón de las piernas, la mayor necesidad de medicación o la peor tolerancia a la actividad habitual.

Las causas más frecuentes son: los resfriados, las gripes y las infecciones bronquiales, el empeoramiento de las condiciones ambientales (polución, humos...), el abandono del tratamiento o la toma de algún medicamento que pueda ser incompatible o perjudicial.



¿Cómo puede prevenir y tratar las exacerbaciones?

Es conveniente que se vacune de la gripe durante la campaña anual. Sin embargo, tiene que preguntar a su médico/a o enfermero/a sobre la vacuna contra el neumococo.

El seguimiento correcto de la medicación ha demostrado disminuir las exacerbaciones, así como lo han demostrado también la rehabilitación respiratoria y el ejercicio físico regular.

¿Cómo puede prevenir y tratar las exacerbaciones?

Lo primero que tiene que hacer si aparecen los síntomas de forma importante es relajarse; respirar tan pausadamente como le sea posible; utilizar oxígeno, si lleva; y tomar el broncodilatador inhalado que tenga para estos casos. También es importante observar si aumenta o cambia el esputo y, sobre todo, si aparece fiebre. En caso de fiebre, hace falta que tome un antitérmico para que le baje la temperatura y que se hidrate bien bebiendo agua y líquidos.

Si no le mejora la tos, el ahogo o la fiebre con la medicación que toma, o se le hinchan las piernas o aparece somnolencia, tiene que pedir visita con su equipo de salud.

¿Cuándo tiene que pedir visita urgente al médico/a o a un centro sanitario?



- Cuando tenga un aumento importante del ahogo o de la tos, cuando el esputo se le haga más espeso y verdoso, o cuando tenga ahogo en reposo.
- Cuando le aparezca fiebre muy alta o con escalofríos o le empeore la fiebre, a pesar de haber tomado antitérmicos.
- Cuando los labios o dedos se le pongan azulados.
- Cuando tenga mucha somnolencia o se le altere el nivel de conciencia (irritabilidad, confusión...).