

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

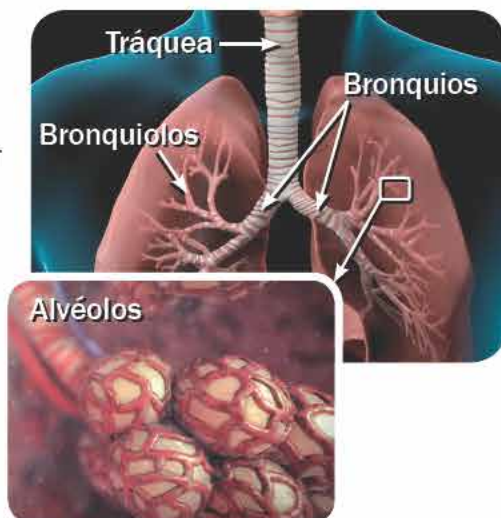
¡MIRE ESTE VIDEO EN LÍNEA!

www.respiratory.AstraZeneca.com/copd

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC puede provocar la pérdida gradual de la capacidad de respirar de manera efectiva.

Cómo funcionan sus pulmones

Normalmente, cuando inhala, el aire se mueve libremente por su tráquea, luego a través de grandes conductos llamados bronquios y, finalmente, en pequeñas bolsas llamadas alvéolos. Pequeños vasos sanguíneos llamados capilares rodean los alvéolos.



El oxígeno del aire que respira pasa a los capilares y luego el dióxido de carbono del cuerpo sale de los capilares e ingresa en los alvéolos, para que los pulmones puedan deshacerse de él cuando usted exhale.

Normalmente, las vías respiratorias y los alvéolos son flexibles y elásticos. Cuando usted inhala, cada bolsa de aire se infla como un globo pequeño. Y cuando exhala, esas bolsas se desinflan.



Causas de la EPOC

- Fumar
- Contaminación del aire
- Gases químicos
- Polvo

De qué forma la EPOC afecta los pulmones

Si usted padece EPOC, es posible que tenga las dos afecciones principales que forman parte de la enfermedad: el enfisema y la bronquitis crónica.

En el enfisema, las vías respiratorias y las bolsas de aire pierden flexibilidad, lo que hace que sea más difícil que se expandan y se contraigan.

El enfisema destruye algunas de las paredes de las bolsas de aire, dando lugar a una menor cantidad de bolsas más grandes que ofrecen menos superficie para absorber oxígeno del aire que usted respira.



Síntomas del enfisema:

- Respiración sibilante
- Dificultad para respirar
- Opresión en el pecho

Con la bronquitis crónica, el daño causado en el interior de las vías respiratorias provoca que el revestimiento se inflame, se espese y produzca mucosidad. Es posible que desarrolle una tos persistente mientras su cuerpo trata de deshacerse del exceso de mucosidad.

Síntomas de la bronquitis crónica:

- Tos que puede producir mucosidad
- Falta de aliento
- Infecciones respiratorias frecuentes

Cómo prevenir la EPOC

- Nunca fume
- Deje de fumar
- Limite la exposición a productos químicos, vapores y polvo

Cómo vivir con EPOC

Tratamiento para la EPOC

El daño causado a los pulmones por la EPOC no se puede revertir y no existe una cura para la enfermedad. Sin embargo, el tratamiento puede retrasar el progreso de la enfermedad y ayudarle a sentirse mejor.

Los tratamientos más comunes para la EPOC son los siguientes:

- Dejar de fumar
- Medicamentos inhalados
- Antibióticos
- Oxígeno
- Cirugía



- Tome los medicamentos para la EPOC exactamente de la forma indicada por el médico.
- No deje de tomar los medicamentos ni cambie la dosis sin consultar al médico en primer lugar.

Medicamentos

La EPOC puede tratarse con medicamentos como los siguientes:

- Broncodilatadores, que abren las vías aéreas para que puede ingresar más aire
- Corticosteroides, que reducen la inflamación de las vías aéreas
- Antibióticos, que tratan las infecciones bacteriales en los pulmones

Los inhaladores y los nebulizadores son dos tipos de broncodilatadores.

Puede usar un inhalador de alivio rápido cuando le falte el aire y necesite ayuda inmediata. Un inhalador de alivio a largo plazo se usa todos los días para respirar mejor.

Terapia de oxígeno

Si ha recibido oxígeno para usar en su hogar, úselo exactamente de la forma indicada por el médico. Tenga siempre un suministro de reserva a mano.

Cirugía

La EPOC puede tratarse con cirugías, como una bulectomía o reducción del volumen pulmonar para extraer las bolsas de aire que no funcionan.

Evite los irritantes pulmonares

DEJE DE FUMAR. Evite el humo del cigarrillo dentro y fuera de su hogar.

Evite otros irritantes como polvo, contaminación del aire y los olores fuertes.

Dieta

Con la EPOC, es posible que los músculos deban realizar un trabajo extra para ayudarle a respirar.

Trate de consumir alimentos con muchos nutrientes.

Es posible que sea más difícil respirar con el estómago lleno. Tomar una menor ingesta de alimentos con mayor frecuencia. Intente tomar 6 ingestas pequeñas por día.

Evite beber mucho líquido antes o durante las comidas, para no sentirse tan lleno.

Actividad

Cuando tiene EPOC, es importante permanecer activo. Pregúntele a su médico qué tipo de ejercicio debe hacer.

Caminar mejora su resistencia y fortaleza. Aumente progresivamente las distancias que camina.

Usar una bicicleta fija también puede ser un buen ejercicio. Aumente progresivamente el tiempo que la usa.

Serie de salud respiratoria

Antes de hacer ejercicio o una actividad, practique respiración con los labios fruncidos.

Para practicar respiración con los labios fruncidos:

Paso 1: Inhale profundamente a través de la nariz.

Paso 2: Con los labios fruncidos, exhale a través de la boca.

Paso 3: Repita los pasos 1 y 2.

Use este tipo de respiración cuando necesite más aire.

Cómo prevenir enfermedades

Padecer EPOC aumenta el riesgo de contraer enfermedades.

Algunas maneras de reducir el riesgo son las siguientes:

- Lávese las manos con frecuencia.
- Cúbrase la boca al toser.
- Evite estar cerca de multitudes y especialmente de personas que están enfermas.
- Vacúnese contra la gripe todos los años.
- Es posible que necesite una vacuna neumocócica para prevenir infecciones como la neumonía.

Consultas con el médico

Asista a todas las consultas de seguimiento y las consultas regulares con sus proveedores de atención médica.

Además de su proveedor principal, puede trabajar con:

- Terapeutas de la respiración
- Pulmonólogos (especialistas en pulmón)
- Fisioterapeutas
- Asesores para dejar de fumar

Comuníquese con su proveedor de atención médica

Llame a su médico si:

- Tiene preguntas sobre la forma de lidiar con la EPOC
- Está teniendo más dificultades para respirar
- Está usando el inhalador de alivio rápido con más frecuencia
- Su tos empeora
- Está tosiendo mucosidad de color amarillo oscuro, verde o que contiene sangre
- Tiene jaquecas con más frecuencia
- Está mareado, somnoliento o confundido
- Tiene fiebre y escalofríos
- Sus piernas o tobillos están inflamados
- Las puntas de sus dedos, uñas o labios están de color azul

Llame al 911 si:

- Siente incomodidad, presión o dolor en el pecho durante más de algunos minutos o regresa, o si siente incomodidad en la parte superior del cuerpo
- No puede respirar
- Siente que está por desmayarse

La información en este folleto ha sido creada y por ilustradores con títulos de nivel médico y revisada por pares, seguida de revisiones por expertos en temas médicos, se trate de médicos o doctores en la junta de revisión médica de Nucleus, para garantizar la precisión médica y la idoneidad para el nivel de la audiencia.

El objetivo de este folleto es complementar la información que recibe de su proveedor de atención médica, y nunca debe ser considerado como asesoramiento médicos personales. Comuníquese siempre con su proveedor de atención médica para resolver sus preguntas e inquietudes.