

## Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

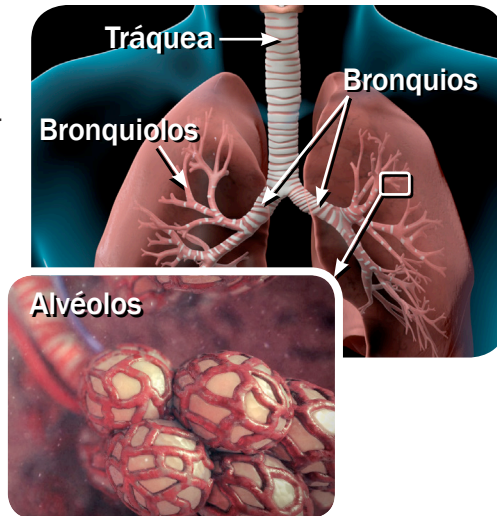
¡MIRE ESTE VIDEO EN LÍNEA!

[www.healthjourneysupport.com/respiratory/copd-es](http://www.healthjourneysupport.com/respiratory/copd-es)

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

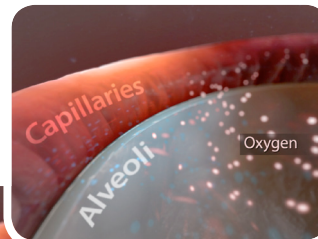
### Cómo funcionan sus pulmones

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.



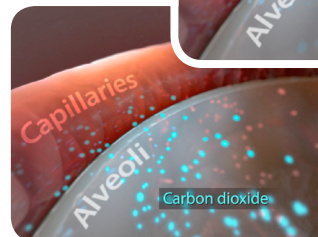
El oxígeno del aire que respira pasa a los capilares y luego el dióxido de carbono del cuerpo sale de los capilares e ingresa en los alvéolos, para que los pulmones puedan deshacerse de él cuando usted exhale.

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

### 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.



- 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.

### 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 olores extraños.

### 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 indicaciones médicas personales. Comuníquese siempre con su proveedor de atención médica para resolver sus preguntas e inquietudes.