

## EPOC

---

### ¿Qué es la EPOC?

Es una enfermedad crónica de los pulmones que inflama y obstruye los bronquios de forma progresiva, dificultando el paso del aire. Se nombra con las siglas EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) y comprende enfermedades conocidas como bronquitis crónica y enfisema.

Su causa fundamental en la mayoría de los casos es el humo del tabaco, ya sea al fumar cigarrillos o al inhalar dicho humo de forma pasiva fundamentalmente en ambientes cerrados. Otras causas poco frecuentes en nuestro ambiente son, el humo de leña u otras combustiones.

Tiene una lenta evolución, no manifestándose claramente hasta etapas en la que la enfermedad está avanzada, generalmente a partir de los 60 años, aunque puede ser antes. Sus síntomas son tos, expectoración, falta de aire (disnea) y frecuentes “catarros bronquiales” sobre todo en el invierno. Los síntomas se achacan al tabaco y por ello las personas afectadas no consultan al médico hasta que presentan la disnea que es el síntoma de alarma y el que limita las actividades.

La enfermedad no se muestra igual en todas las personas, una tiene mas tos o mas expectoración, para otras la dificultad respiratoria es lo que mas les afecta y preocupa, algunas tienen mas cuadros de empeoramientos (agudizaciones) e incluso hay personas que son ingresadas con frecuencia en el hospital.

### ¿Cómo prevenirla?

La causa fundamental de la EPOC es el tabaco, evitando el humo de l tabaco aunque sea en forma pasiva, no fumando o dejando de fumar no se desarrolla la enfermedad. Uno de cada cuatro fumadores enferma con EPOC. El abandono del hábito tabáquico es la mas importante estrategia preventiva en los pacientes con EPOC. Si una vez diagnosticada esta, se abandona el hábito tabáquico, se frena la evolución de la enfermedad y aunque no se cura, se retrasa la perdida de función pulmonar y mejora la supervivencia. La prevención comienza desde la escuela educando para la salud sobre los efectos nocivos del tabaco y continuando en la adolescencia y edad adulta. Si no hubiera tabaco, no existiría prácticamente la EPOC.

Hay una prevención secundaria, una vez establecida la enfermedad, en que la prescripción de fármacos generalmente inhalados, medidas de rehabilitación pulmonar o la vacunación de la gripe y neumonía mejoran la calidad de vida, previenen la aparición de agudizaciones de esta patología y mejoran el pronóstico

### ¿Cómo se sospecha?

El médico sospechara la presencia de EPOC ante personas fumadoras o exfumadoras que tienen síntomas respiratorios como son: tos o expectoración o se cansa con los esfuerzos.

Ud. puede sospecharla también contestando Si o NO a estas 5 preguntas

1. ¿Tose la mayoría de los días? SI NO
2. ¿Arranca flemas con frecuencia? SI NO
3. ¿Siente que se fatiga más fácilmente que los demás de su edad? SI NO
4. ¿Tiene más de 40 años? SI NO

5. ¿Fuma o ha fumado? SI NO

*Si responde afirmativamente a 3 o más de estas preguntas, puede tener EPOC. Consulte a su médico de familia*

### ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de la EPOC se confirma al realizar una prueba que mide la función respiratoria, esta prueba se llama espirometría y está disponible ya en todos los centros de salud. Es una prueba sencilla, indolora, que se realiza en poco tiempo y es fácil de realizar por las personas. Consiste en hacer una inspiración honda y profunda y después exhalar el aire de forma brusca y sostenida; las medidas de estos valores descubren si existe una obstrucción crónica al paso del aire de las vías respiratorias que es lo que define la enfermedad

Posteriormente al diagnóstico de EPOC hay una clasificación de la gravedad que depende de unos índices que orientan al médico sobre severidad, el pronóstico a corto y largo plazo y los tratamientos farmacológicos más adecuados a seguir

### ¿Cuál es su tratamiento?

El tratamiento básico y fundamental es dejar de fumar. Si se deja de fumar se previene el progreso de la enfermedad. Si se padece EPOC y la persona que la padece continúa fumando la enfermedad sigue su curso progresivo que llevará a la invalidez y probablemente la muerte. Siempre se está a tiempo, nunca es tarde para dejar de fumar y frenar el avance de la enfermedad. El médico de familia le puede ayudar con terapias de conducta, sustitutos de la nicotina (chicles o parches de nicotina) y fármacos para la abstinencia del hábito tabáquico.

Dependiendo de las características de la enfermedad y de la gravedad de los síntomas se prescriben unos medicamentos u otros, la mayoría administrados de forma inhalada con inhaladores de distintos tipos. Estos medicamentos dilatan los bronquios (broncodilatadores) o reducen la inflamación (antiinflamatorios).

La rehabilitación respiratoria es una terapia que ayuda a los pacientes con EPOC mejorando la dificultad respiratoria, las actividades de la vida diaria y la calidad de vida

En etapas avanzadas de la enfermedad se emplea el oxígeno en el domicilio o también en forma portátil que permite a la persona con EPOC realizar actividades fuera de su domicilio

Es muy importante el tratamiento precoz de las agudizaciones donde se usan los antibióticos y los demás fármacos referidos. Un tratamiento instaurado pronto de una agudización con los medicamentos adecuados evita complicaciones e ingresos hospitalarios

La vacunación contra la gripe y frente al neumococo es recomendada por todos los médicos de familia y otros especialistas pues reducen las agudizaciones y la mortalidad