

9.1. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (incluye la bronquitis crónica y el enfisema) es la enfermedad crónica producida, en los pulmones, habitualmente por el humo del tabaco. Este irrita el tejido inflamándolo y produciendo aumento de moco, cerrando los bronquios y dificultando la entrada y salida de aire. Causas menos frecuentes son: la contaminación atmosférica y laboral y la contaminación de espacios internos por la combustión de madera, estiércol o residuos agrícolas, para cocinar y calentar.

La persona con esta enfermedad suele tener tos y expectoración (flemas o esputos) varios meses al año. También puede aparecer dificultad para respirar (fatiga o disnea) cada vez con menores esfuerzos.

Esta enfermedad se diagnostica con una espirometría. Esta prueba consiste en soplar por un tubo para medir la capacidad de los pulmones.

La mayoría de los tratamientos de la EPOC son inhalados por la boca, esto es, fármacos que se respiran. Con ello se actúa directamente donde se necesita, más rápidamente, con menos dosis y menos efectos secundarios.

¿Qué puede hacer?

Si tiene estos síntomas o simplemente está preocupado por el tabaco que fuma, acuda al médico. En cualquier caso:

- El mejor tratamiento es **NO FUMAR**. Sus pulmones respirarán mejor.
- No permanezca en ambientes cargados de humo, polvo o aquello que le moleste para respirar.
- Evite el frío y los cambios bruscos de temperatura. Cuidado con el ambiente seco debido a las calefacciones (utilice humidificadores o coloque recipientes con agua).
- Cumpla a diario con el tratamiento indicado por su médico (suelen ser inhaladores o espráis). Lleve siempre consigo el inhalador de rescate, es decir, aquel que le ayudará si tiene más ahogo.
- Una parte fundamental del tratamiento es utilizar bien los inhaladores indicados por su médico, aprenda a manejarlos bien y periódicamente repase la técnica con su médico o enfermera.
- Puede que a veces precise antibióticos. No tome ningún medicamento para calmar la tos, salvo si se lo receta su médica o médico.
- Mantenga el **peso adecuado**.
- **No beba alcohol**.
- Beba abundante **agua**, también infusiones calientes, le ayudarán a expulsar las flemas.
- Manténgase activo. Camine todos los días dentro de sus posibilidades.
- **¡Vacúnese todos los años contra la gripe!**
- Su médico valorará la necesidad de que le pongan otras vacunas, como la antineumocócica, o la necesidad de gimnasia respiratoria.
- Cuando la enfermedad está avanzada, puede que llegue a necesitar oxígeno. Si es así, le va a ayudar a respirar mejor. Utilice el flujo que le indique su médico, ponerse más cantidad puede ser peligroso.
- Use ropa cómoda y holgada. Evite los cinturones y fajas que compriman el abdomen y el tórax.



¿Qué hacer si aumenta el ahogo?

- Tome su medicación de forma adecuada.
- Quédese tranquilamente en casa. Descanse sentado y algo inclinado hacia delante.
- Si tiene oxígeno, utilícelo todo el día. ¡No aumente el flujo!

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si aumenta la dificultad para respirar o se oyen pitos en el pecho.
- En caso de tener fiebre o cuando el esputo cambie de color (amarillo o verde). También si las secreciones se hacen más espesas y difíciles de expectorar.
- Si aparecen edemas (o hinchazón) en las piernas.
- Si comienza a tener más somnolencia durante el día.

¿Dónde conseguir más información?

- http://gestor.camfic.cat/uploads/ITEM_10512_FULL_2805.pdf
- <https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/breve-información-trastornos-del-pulmón-y-las-v%C3%ADas-respiratorias/enfermedad-pulmonar-obstructiva-crónica-epoc/enfermedad-pulmonar-obstructiva-crónica-epoc?query=pulmonar%20obstructiva%20crónica%20epoc>