

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)

Esta información ha sido elaborada por el grupo de Educación en Salud para la Ciudadanía de la Sociedad Española de Medicina Interna. Pretende que los enfermos conozcan mejor sus enfermedades.



1. ¿EN QUÉ CONSISTE LA ENFERMEDAD?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o EPOC, es una enfermedad progresiva, que puede empeorar con el tiempo en la que la cantidad de aire que entra y sale por las vías respiratorias disminuye por una o más de las siguientes razones: Los bronquios y los alvéolos pierden su elasticidad. Las paredes que separan muchos de los alvéolos están destruidas, se vuelven gruesas e inflamadas. Los bronquios producen más mucosidad que en condiciones normales y esta mucosidad puede obstruirlos.

La EPOC puede causar tos con producción de grandes cantidades de mucosidad (una sustancia pegajosa), sibilancias (silbidos o chillidos al respirar), falta de aliento, presión en el pecho y otros síntomas.

La principal causa de la EPOC es el hábito de fumar, y la exposición a largo plazo a otros irritantes de los pulmones —como el aire contaminado, los vapores químicos o el polvo— también puede contribuir a la EPOC.

El término "EPOC" abarca dos enfermedades principales: el enfisema y la bronquitis crónica.

En el enfisema, las paredes que separan muchos de los alvéolos están lesionadas y disminuye el intercambio gaseoso en los pulmones.

En la bronquitis crónica, la capa que cubre el interior de las vías respiratorias está constantemente irritada e inflamada y en las vías respiratorias se forman grandes cantidades de mucosidad, que dificultan respirar.

La EPOC aparece lentamente. Los síntomas a menudo empeoran con el tiempo y pueden limitar la capacidad de la persona de realizar sus actividades cotidianas. Casi siempre la EPOC se diagnostica en personas de edad madura o avanzada.

2. ¿QUÉ PODRÍA HABER HECHO PARA NO PADECERLA Y, COMO LA TENGO, QUÉ DEBO DECIR A AMIGOS O FAMILIARES PARA QUE NO LA ADQUIERAN?

Evitar los tóxicos que dañan al pulmón, especialmente el tabaco, en cualquiera de sus formas. Igualmente, los ambientes con mucho humo o tóxicos en el aire, incluso el humo de otros fumadores, que le convierte a uno en fumador pasivo.

La enfermedad no es contagiosa. Los tratamientos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a que se sienta mejor, permanezca más activo y retrase la progresión de la enfermedad.

En raras ocasiones la EPOC surge por una alteración genética llamada deficiencia de alfa-1-antitripsina.

Conviene estar atento porque, al comienzo, es posible que no cause síntomas o que éstos sean leves. A medida que la enfermedad empeora, los síntomas se agravan.

Los signos y síntomas comunes de la EPOC son:

- Tos persistente o que produce mucha mucosidad, sensación de falta de aire, especialmente durante la actividad física, Sibilancias (silbidos o chillidos que se producen al respirar), y presión en el pecho. Además, es posible que le den resfriados o gripe con frecuencia. Pero estas molestias aparecen en otras enfermedades que no son la EPOC, y a veces los que la padecen no las presentan. Por ello debe acudir a su médico para que le estudie y le diagnostique. Cuénteles también si hay otras personas con EPOC en su familia. El médico lo examinará y le auscultará el pecho con el estetoscopio en busca de sibilancias (silbidos o chillidos al respirar) o de otros ruidos anormales. Habitualmente le hará una espirometría que le permitirá ver el flujo de aire en el pulmón, le pedirá pruebas de imagen: radiografías del tórax, tac, etc. Y análisis bioquímicos como los gases de la sangre. Luego le ofrecerá tratamiento.

Algunos síntomas graves podrían requerir tratamiento en un hospital. Debe buscar atención médica de urgencia:

- Si le cuesta trabajo recobrar el aliento o hablar
- Si los labios o las uñas se le ponen morados o grises (esto indica bajas concentraciones de oxígeno en la sangre).
- Si no está mentalmente alerta.
- Si el corazón le late muy rápido.
- Si el tratamiento que se le recomendó para cuando sus síntomas empeoraran no está dando resultado.

Es posible que también le recomiende una o más pruebas para diagnosticar la EPOC.

La espirometría puede detectar la EPOC mucho antes de que se presenten síntomas. El médico también puede usar los resultados de esta prueba para averiguar qué tan grave es la EPOC que usted sufre y ayudarle a fijar las metas del tratamiento.

Un análisis de gases arteriales. Esta prueba de sangre mide la concentración de oxígeno de la sangre en una muestra que se obtiene de una arteria. Los resultados permiten determinar qué tan grave es la EPOC y si usted necesita oxigenoterapia, que es un tipo de terapia con oxígeno.

3. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORARME?

Los cambios en el estilo de vida y los tratamientos pueden lograr que usted se sienta mejor y permanezca más activo, y pueden retrasar la progresión de la enfermedad. Es posible que el médico general le aconseje ir a un neumólogo. Son importantes los cambios en el estilo de vida. Dejar de fumar y evitar los irritantes pulmonares.

Dejar de fumar es el paso más importante que usted puede dar para tratar la EPOC. Pregúntele a su médico qué programas y productos pueden ayudarle a dejar el hábito.

Si le cuesta trabajo dejar de fumar sin ayuda, contemple la posibilidad de inscribirse en un grupo de apoyo. Muchos hospitales, empresas y grupos comunitarios ofrecen clases para ayudar a la gente a dejar de fumar. Pida a sus familiares y amigos que lo apoyen en sus esfuerzos por dejar el hábito. Además, evite el humo de otros fumadores y los lugares en los que haya polvo, vapores químicos u otras sustancias tóxicas que se puedan inhalar.

Consulte con el médico sobre un plan de alimentación adecuado a sus necesidades nutricionales.

Pregúntele qué tipo de actividades puede realizar sin peligro, la actividad física puede fortalecer los músculos que le ayudan a respirar y mejorar su bienestar general. Y le indicará medicación, que habitualmente son broncodilatadores que relajan los músculos que rodean las vías respiratorias. Esto las despeja y hace que sea más fácil respirar.

La mayoría de los broncodilatadores se toman mediante un dispositivo llamado inhalador. Este dispositivo permite que medicamento llegue directamente a los pulmones. Pídale al equipo de profesionales que lo atiende que le muestre la manera correcta de usar el inhalador.

Si su EPOC es más grave o si sus síntomas se activan con frecuencia, el médico podría recetarle una combinación de medicamentos que incluyen un broncodilatador y un esteroide inhalable. Los esteroides ayudan a reducir la inflamación de las vías respiratorias. En ocasiones son muy útiles las vacunas contra la gripe que puede causar problemas graves en las personas que tienen EPOC. Pregúntele al médico si debe aplicársela todos los años, y la vacuna anti neumocócica que reduce el riesgo de contraer neumonía por neumococo y de sufrir sus complicaciones. Las personas con EPOC corren más riesgo de sufrir neumonía que las que no tienen EPOC. Pregúntele al médico si debe ponerse esta vacuna. Muchas veces es útil la rehabilitación pulmonar, que es un programa de ejercicio, de capacitación sobre el control de la enfermedad y asesoría psicológica y de nutrición. Otras veces la oxigenoterapia puede ayudarle a respirar mejor. Este tratamiento consiste en la administración de oxígeno mediante cánulas nasales o una mascarilla.

En contadas ocasiones la cirugía puede beneficiar a algunas personas que sufren EPOC asociado con enfisema consisten en bullectomía y en cirugía de reducción de volumen pulmonar. El trasplante de pulmón podría ser una alternativa para las personas que tienen EPOC muy grave.