

EPOC – VÍAS RESPIRATORIAS ESTRECHADAS



Imagen: © Rido – stock.adobe.com

ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE:

Su médico le ha diagnosticado una EPOC o enfermedad pulmonar obstructiva crónica. COPD son sus siglas en inglés (Chronic Obstructive Pulmonary Disease). Traducido al español, una enfermedad del pulmón por la que las vías respiratorias se estrechan de forma permanente. La EPOC no se cura pero se puede tratar.

Sinopsis: EPOC

- Alrededor de 6 de cada 100 adultos padecen EPOC.
- Los signos típicos son tos, producción de moco o mucosidad (expectoración) y dificultad para respirar al hacer esfuerzos.
- Lo más importante es no fumar, ya que el tabaco es la principal causa de la EPOC.
- Los medicamentos inhalados son útiles para aliviar las dificultades respiratorias y pueden evitar que ocurra un deterioro repentino.
- La actividad física y el aprendizaje de técnicas de respiración también forman parte del tratamiento de la EPOC; las puede conocer a través de sesiones de formación.

▶ LA ENFERMEDAD

Cuando se tiene EPOC, las vías respiratorias están constantemente inflamadas (*bronquitis crónica*) y estrechadas (*obstructiva*). En un pulmón sano, el oxígeno penetra en la sangre a través de los llamados *alveolos pulmonares*. En la EPOC, sin embargo, los alveolos están parcialmente destruidos y se inflan en exceso como unos minúsculos globos. El término técnico para describir un pulmón hinchado es *enfisema*. El estrechamiento de las vías respiratorias y esta hiperinflación en algunas zonas del pulmón hacen que no le llegue suficiente oxígeno al cuerpo. Las consecuencias son síntomas como la falta de aire. Es característico de la EPOC que los estrechamientos no desaparezcan del todo, incluso tras la inhalación del medicamento adecuado. La EPOC no se cura y suele empeorar.

▶ TABAQUISMO COMO FACTOR DE RIESGO

La principal causa de la EPOC es:

- el hábito de fumar

El humo del tabaco es el responsable de la EPOC en aproximadamente 9 de cada 10 personas que padecen la enfermedad. El tabaquismo también aumenta su gravedad y hace que la EPOC avance más rápidamente.

Otros riesgos son el tabaquismo pasivo, la contaminación atmosférica y las infecciones respiratorias frecuentes en la infancia.

▶ SÍNTOMAS

Los síntomas típicos de la EPOC son:

- Dificultad para respirar al hacer esfuerzos y con el tiempo a menudo también en reposo
- Tos
- Expectoración (producción de moco)

La EPOC puede empeorar repentinamente una y otra vez. Si el empeoramiento va más allá de lo habitual y dura al menos dos días, los expertos lo llaman *exacerbación*. Según los expertos, su médico debe preguntarle sobre los síntomas de la EPOC y las posibles exacerbaciones cada vez que acuda a la consulta. Para ello también se utilizan unos cuestionarios específicos. Es importante reconocer los síntomas y los empeoramientos a tiempo para ajustar el tratamiento si es necesario. El objetivo es tener las dificultades respiratorias controladas en todo momento.

▶ TRATAMIENTO

El tratamiento de la EPOC incluye medicamentos y tratamientos no farmacológicos que se complementan entre sí.

Si fuma, lo más importante y eficaz es dejar de fumar completamente.

▶ TRATAMIENTO

El tratamiento que reciba dependerá de la gravedad de sus síntomas y de la frecuencia con la que su EPOC empeora repentinamente.

Los factores más importantes del tratamiento son:

- Evitar las sustancias nocivas, por ejemplo el tabaco o el polvo en el lugar de trabajo.
- Practicar actividad física regular y ejercicios de respiración.
- Inhalar medicamentos para dilatar las vías respiratorias. Se pueden inhalar en forma de aerosol o de polvo. Si tiene síntomas leves, puede ser suficiente con inhalar estos medicamentos solo cuando sea necesario, por ejemplo, cuando note una falta de aire. Sin embargo, en la mayoría de los casos, los expertos recomiendan utilizar la medicación para dilatar las vías respiratorias todos los días, independientemente de si se tienen síntomas en ese momento o no. Si un principio activo por sí solo no es suficiente, se pueden combinar principios de diferentes grupos de medicamentos.
- Los expertos recomiendan un principio activo adicional similar a la cortisona solo cuando ya usa regularmente dos medicamentos de acción dilatadora de las vías respiratorias y sigue teniendo exacerbaciones. Entonces la cortisona en aerosol puede ayudar. En un estudio, la cortisona evitó aproximadamente 1 de cada 10 exacerbaciones.
- Si los síntomas son sobre todo mucosidad espesa y tos, también se puede considerar un medicamento expectorante a largo plazo en una dosis suficientemente alta, como la *N-acetilcisteína*.
- En casos de EPOC graves, puede ser necesario usar oxigenoterapia a largo plazo.

▶ LO QUE USTED PUEDE HACER

- Hable con su médico cuando haya decidido dejar de fumar. Pregúntele por los servicios de apoyo a que tiene a su disposición, como los cursos para dejar de fumar del tabaco o la terapia conductual, combinados o no con medicación de apoyo.
- Los expertos recomiendan hacer deporte. El ejercicio regular es tan importante o más para el tratamiento como la propia medicación. Mejora las dificultades respiratorias y mantiene la forma física del organismo. Muchas personas disfrutan más haciendo ejercicio en grupo que solos, por ejemplo, en los deportes para trastornos respiratorios. Si se encuentra muy limitado físicamente, también puede recibir un tratamiento a base de ejercicios supervisados en el domicilio.
- Puede aprender determinadas técnicas de respiración y posiciones corporales que facilitan la respiración, como “respirar frunciendo los labios” o la “postura del cochero”.
- También puede aprender a inspirar correctamente. Disponemos de hojas informativas sobre la inspiración y los diferentes dispositivos de inhalación (consulte el recuadro gris).
- Los expertos recomiendan tener un plan de acción por escrito que incluya su tratamiento personalizado y los pasos concretos a seguir en caso de urgencia.
- Puede participar en un programa de tratamiento para la EPOC (llamado DMP COPD). El objetivo es que su atención médica por parte de los distintos médicos generales y especialistas esté bien coordinada. Coméntelo con su equipo de tratamiento.
- Si sospecha que padece una EPOC de origen laboral, no olvide ponerse en contacto con su médico de empresa o con su mutua laboral lo antes posible.

▶ MÁS INFORMACIÓN

La presente información se basa en los conocimientos científicos actuales recogidos en la Guía de Práctica Clínica nacional para la EPOC y en consejos prácticos de afectados para otros afectados.

El programa nacional de guías de práctica clínica cuenta con el apoyo de la Colegio Federal de Médicos, la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas.

Metódica y otras fuentes: www.patienten-information.de/kurzinformationen/copd#methodik

Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

La versión original en alemán es del año 2021.

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Telefax: 030 4005-2555
E-mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



Por recomendación