

## ¿QUÉ ES EPOC?



Fuente: [www.JenaFoto24.de](http://www.JenaFoto24.de) / [pixelio.de](http://pixelio.de)

### ESTIMADA/O PACIENTE:

Su médico le ha diagnosticado EPOC, "Enfermedad pulmonar obstructiva crónica" (COPD por las siglas en inglés de „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“). EPOC es una enfermedad pulmonar que no es curable pero tratable.

### ▶ ¿QUÉ ES EPOC?

Para poder entender mejor qué efectos tiene EPOC en las vías respiratorias es importante saber cómo funciona la respiración „normal“: el pulmón tiene la forma de un árbol invertido y la traquea es el tronco. Por aquí llega el aire a través de dos grandes ramas principales y otras ramificaciones pequeñas, los bronquios, hasta las „hojas“, denominadas alvéolos pulmonares. Allí se transporta el oxígeno a la sangre. Dado que el intercambio de gases sólo ocurre en los alveolos pulmonares, es importante que el aire pueda llegar hasta los alvéolos pulmonares sin obstáculos.

En el caso de EPOC, las vías respiratorias, es decir los bronquios, están permanentemente obstruidos. Los alvéolos pulmonares están, en parte, destruidos e dilatados como pelotitas. Esta hiperinflación no se puede revertir.

### ▶ FACTORES DE RIESGO PARA UNA EPOC

El principal factor de riesgo de una EPOC es:

- fumar

Otros riesgos son:

- la inhalación de polvo mineral en el medio laboral, por ejemplo en la minería
- el contaminación ambiental
- frecuentes infecciones de las vías respiratorias en la niñez
- determinadas enfermedades infantiles poco comunes de las vías respiratorias

### ▶ CUADRO CLINICO

Los tres síntomas típicos de una EPOC son:

- dificultad respiratoria (inicialmente sólo cuando se realizan esfuerzos, más tarde también en reposo)
- tos
- expectoración

Muchos pacientes padecen estos trastornos desde hace varios años, sin embargo no los toman en serio o los niegan y así corren el riesgo de que la enfermedad no se descubra y siga progresando al no ser tratada.

### ▶ TRATAMIENTO

Para el tratamiento de la EPOC se emplean terapias farmacológicas y no farmacológicas, que se complementan mutuamente. La escogencia del tratamiento necesario depende de la gravedad de su enfermedad. Los elementos importantes del tratamiento son:

- Evitar las sustancias nocivas como, por ejemplo, fumar, polvo, etc.
- Programas de rehabilitación, incluyendo entrenamientos para pacientes, fisioterapia respiratoria y entrenamiento físico.
- Utilizar broncodilatadores: Éstos dilatan las vías respiratorias (bronquios) y, en general, se emplean como spray. Constituyen la base de los medicamentos para la EPOC.
- Uso de corticosteroides: En general, se emplean para evitar una agudización de los síntomas („brote de EPOC“).
- En casos graves, una oxigenoterapia a largo plazo.

### ▶ LO QUE USTED PUEDE HACER

Para el tratamiento de una EPOC su médico necesita que usted colabore. Usted puede hacer mucho para mejorar su estado de salud. Los puntos más importantes son:

- **Deje de fumar.**  
Fumar es la causa más frecuente de EPOC. Lo más importante es que usted ahora deje de fumar. Para ayudarle a soportar esa decisión se ofrece una serie de posibilidades, por ejemplo, cursos para eliminar la adicción al tabaco o ayudas farmacológicas. Encontrará más informaciones y direcciones sobre este tema en las Guías para pacientes (véase cuadro al dorso).
- **Haga ejercicios.**  
El entrenamiento físico, por ejemplo marchas leves o cualquier tipo de entrenamiento de resistencia, mejorará su condición física y su calidad de vida con EPOC. Pregúntele a su médico qué tipo de entrenamiento físico es adecuado para su caso especial, por ejemplo, en un grupo de deportes para trastornos pulmonares.

- **Controle su peso.**  
Muchos pacientes con EPOC presentan una pérdida de peso no deseada. Por el contrario, puede darse también un aumento de peso que, muchas veces, es un signo de una función cardíaca deficiente. Si su peso se modifica sin que usted cambie conscientemente su forma de vida o si pierde más de dos kilos en seis meses debe hablar con su médico al respecto.
- **Consulte a su médico si observa un empeoramiento durante más de 24 horas.**  
Una agravación debe ser contrarrestada inmediatamente. Por eso, consulte a su médico si durante más de un día la dificultad respiratoria y la tos empeoran o si aumenta la expectoración al toser. También deberá consultar a su médico si tiene síntomas generales, como cansancio, agotamiento o fiebre.
- **Si tiene la sospecha de que su enfermedad es ocasionada por su profesión, diríjase lo más pronto posible al médico de la empresa o a la asociación profesional.**

### ▶ MÁS INFORMACIÓN

**Esta información está basada en actuales conocimientos científicos y resume los puntos más importantes de la guía para los pacientes llamada "EPOC".**

#### **Otros enlaces de interés:**

Guía para los pacientes "EPOC":

[www.patienteninformation.de/patientenleitlinien](http://www.patienteninformation.de/patientenleitlinien)

Organizaciones de autoayuda y colaboradores que han participado en la guía para pacientes:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

#### **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](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

#### **Guías para los pacientes:**

Las guías para los pacientes traducen las recomendaciones de las guías de práctica clínica con un vocabulario más comprensible y ofrecen informaciones importantes respecto a las causas y a los métodos de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Los responsables del programa de desarrollo de las guías de práctica clínica (de las llamadas "Guías de Práctica Clínica Nacionales") y de sus correspondientes versiones para los pacientes son el Colegio Federal de Médicos (BÄK), la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y la Agrupación de las Sociedades Médicas y Científicas (AWMF).

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de la BÄK y la KBV  
Tel: 030 4005-2500 • Fax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Por recomendación