

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Controle la EPOC: Deje de fumar

**¿Sabía usted?** La EPOC es la 4ª causa principal de muerte en los Estados Unidos. Nueve de cada 10 muertes debido a la EPOC son provocadas por el hábito de fumar.<sup>1</sup>

### Vías respiratorias

Conductos que transportan el aire hacia y desde sus pulmones.

### Alvéolos

Lugar adonde va el oxígeno cuando respira. Éstos llevan el oxígeno a la sangre de modo que el organismo pueda usarlo.

### Bronquitis crónica

Sus vías respiratorias están inflamadas. Tiene más mucosidad. Se contagia más infecciones.

### Enfisema

Los alvéolos en sus pulmones están dañados o destruidos. Sus pulmones pierden elasticidad.

### ¿Qué le sucede a sus pulmones y vías respiratorias cuando fuma?

Esto es lo que le sucede a sus pulmones y vías respiratorias cuando fuma:

- **Daña o destruye los alvéolos de sus pulmones.** Los alvéolos saludables son elásticos. Se expanden cuando inhala, como un globo. Cuando exhala, vuelven a su forma. Cuando éstos se dañan, no pueden expandirse ni volver a su forma. Su organismo no puede producir nuevos alvéolos y tiene que trabajar más para poder respirar. Comienza a sentirse cansado y tiene dificultades para respirar.

- **Daña y destruye los cilios que recubren las vías respiratorias y los pulmones.** Los cilios son pequeños cabellos que actúan como una escoba que arrastra las cosas y las expulsa de los pulmones. Si fuma, el alquitrán de los cigarrillos se adhiere a los cilios, por lo que no pueden moverse bien. La suciedad, las sustancias químicas y los microbios se quedan en sus pulmones. La mucosidad se acumula, por lo que debe toser mucho para despejar sus pulmones y vías respiratorias.

Cuando esto ocurre, sus vías respiratorias se bloquean parcialmente. Y eso es la EPOC.

### ¿Qué es la EPOC?

EPOC significa **E**nfermedad **P**ulmonar **O**bstructiva **C**rónica.

- **Enfermedad:** afección.
- **Pulmonar:** en sus pulmones.
- **Obstructiva:** parcialmente bloqueado.
- **Crónica:** no desaparece.

La EPOC puede significar bronquitis crónica o enfisema.



# Controle la EPOC: Deje de fumar

**Rehabilitación pulmonar:** un programa que puede ayudarlo a vivir mejor con EPOC.

## Ayuda para dejar de fumar, de día o de noche

Para obtener ayuda, puede llamar a la línea nacional para dejar de fumar. El número es gratuito: **1-800-784-8669.**<sup>2</sup>



## ¿Cuáles son los síntomas de la EPOC?

Puede tener EPOC durante mucho tiempo y no saberlo. Es posible que no note los síntomas hasta que éstos le impidan hacer las cosas que desea.

Algunos síntomas de la EPOC son:

- Tos constante. Las personas algunas veces la llaman la “tos del fumador”.
- Dificultad para respirar cuando hace actividades que podía hacer.
- Mucha mucosidad.
- Sentir que no puede respirar. Sentir que no puede obtener suficiente aire.
- Silbidos al respirar.

## Si fuma, está en riesgo de padecer EPOC.

Si fuma, tiene riesgo de padecer EPOC. Éstas son algunas cosas que puede hacer para conservar su salud pulmonar:

- Consulte a su médico de inmediato.** No espere hasta que tenga problemas para respirar o una tos que dura mucho tiempo. Discuta sus inquietudes y cualquier síntoma. Su médico usará un examen de espirometría para saber si tiene EPOC. El examen se realiza fácilmente. Usted sopla fuerte en una máquina llamada espirómetro, que mide el funcionamiento de sus pulmones.
- Deje de fumar.** Esto es lo más importante que puede hacer para prevenir o manejar la EPOC. Pídale a su médico que le ayude a dejarlo. Pregunte sobre orientación o grupos de apoyo. Pregunte sobre medicamentos que pueden ayudarlo a dejar el hábito. Muchas personas deben intentarlo varias veces antes de dejar de fumar definitivamente. ¡No se rinda!

### Referencias

1. Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. “2004 Surgeon General’s Report. Smoking among Adults in the United States: Respiratory Health” [Informe de la Dirección General de Salud Pública 2004: El hábito de fumar entre los adultos de los Estados Unidos: Salud respiratoria (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: [http://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/sgr\\_2004/highlights/4.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/highlights/4.htm). Fecha de acceso: 24 de junio de 2007.
2. National Network of Tobacco Cessation Quitlines [Línea de ayuda para dejar de fumar de la Red Nacional para Dejar de Fumar (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: [http://smokefree.gov/pop\\_800.html](http://smokefree.gov/pop_800.html). Fecha de acceso: 26 de junio de 2007.