

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Tratar la EPOC es importante

### Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC):

la EPOC puede significar una bronquitis crónica o un enfisema. Si tiene bronquitis crónica, sus vías respiratorias están inflamadas. Tiene más mucosidad. Contrae más infecciones. Si tiene enfisema, los alvéolos en sus pulmones se dañan o destruyen. Sus pulmones pierden elasticidad. La EPOC no desaparece.

### ¿Qué es un examen de espirometría?

Un examen de espirometría es un examen respiratorio que dura menos de un minuto. Es un examen de su salud pulmonar. Mide cuánto aire pueden retener sus pulmones. También mide cuánto aire puede exhalar.

### ¿Por qué se realiza una espirometría?

Una espirometría se realiza cuando está en riesgo de tener una enfermedad pulmonar. El examen mostrará el funcionamiento de sus pulmones. Si sus pulmones no están funcionando tan bien como deberían, el examen ayudará a identificar la enfermedad pulmonar que tiene. El examen también mostrará la gravedad de su enfermedad.

### ¿Cómo se realiza una espirometría?

Su médico o enfermera le explicarán y mostrarán cómo respirar a través de un tubo:

- Cómo colocar los labios alrededor de la boquilla del espirómetro.
- Cómo soplar en la boquilla.

Realice el examen de esta forma:<sup>1,2</sup>

- Siéntese.
- Suelte la ropa ajustada.
- Colóquese un clip para la nariz.
- Levante su mentón un poco.
- Inhale completamente.
- Selle los labios en la boquilla.
- Sople lo más fuerte y rápido que pueda hasta que sus pulmones estén vacíos. Este paso debe durar al menos 6 segundos.
- Inhale otra vez.
- Relájese.
- Repita el examen al menos dos veces más.

Realizar el examen correctamente puede tomarle un par de intentos. No se preocupe. Lo importante es obtener resultados que muestren lo mejor que puede hacer. Necesita tres resultados buenos. Si comienza a sentirse mareado, puede descansar más tiempo entre los exámenes.



# Tratar la EPOC es importante

## El hábito de fumar y las enfermedades pulmonares.

La EPOC es la 4ª causa principal de muerte en los Estados Unidos. Casi todas las EPOC son causadas por fumar.<sup>3</sup>



## ¿Qué significan los resultados?

Los resultados mostrarán el funcionamiento de sus pulmones. Los resultados serán números y posiblemente imágenes. Pídale a su médico que le explique ambos.

Sus resultados pueden ser normales. Sin embargo, si fuma, tiene un alto riesgo de tener una enfermedad pulmonar. Si deja de fumar, sus probabilidades serán *mucho* menores.

Sus resultados pueden mostrar que tiene una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Los resultados también mostrarán la gravedad de su enfermedad.

Sus resultados pueden mostrar que tiene una enfermedad pulmonar diferente, como asma. Es posible que necesite más exámenes para saber con seguridad.

Si usted tiene una enfermedad pulmonar, es posible que necesite tomar medicamentos todos los días para ayudarlo a respirar mejor. Tómelos tal como su médico lo indica. Hacer ejercicio puede ayudarlo a sentirse mejor.

Su médico puede hablar con usted sobre la rehabilitación pulmonar. Un programa de rehabilitación pulmonar puede ayudarlo a vivir mejor con una EPOC. Aprende cómo respirar mejor. Se mantiene en mejor forma. Entrena su mente y sus músculos para aprovechar al máximo sus pulmones.

Si tiene EPOC u otra enfermedad pulmonar, lo más importante que puede hacer es dejar de fumar. Hable con su médico sobre maneras para dejar de fumar.

## Referencias

1. National Institute for Occupational Safety and Health. *NIOSH Spirometry Training Guide [Guía de capacitación para espirometría del Instituto Nacional para la Seguridad y la Salud Ocupacional (Solamente disponible en inglés)]*. Disponible en: <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2004-154c/pdfs/2004-154c.pdf>. Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
2. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease [Iniciativa global para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica]. *Pocket Guide to COPD Diagnosis, Management, and Prevention [Guía de bolsillo para el diagnóstico, el control y la prevención de la EPOC (Solamente disponible en inglés)]*. Disponible en: <http://www.goldcopd.com/Guidelineitem.asp?11=2&12=1&intlID=1116>. Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
3. 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.