

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

¿Sabía usted? La EPOC es la 4ª causa principal de muerte en los Estados Unidos.¹

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 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.

Las vías respiratorias y los alvéolos en los pulmones son elásticos. Se expanden cuando inhala, como un globo. Cuando exhala, vuelven a su forma.

Si tiene EPOC:

- Las paredes de sus vías respiratorias están gruesas e hinchadas.
- Sus vías respiratorias están comprimidas por pequeños músculos a su alrededor.
- Sus vías respiratorias producen mucosidad que usted expulsa al toser.
- Los alvéolos en sus pulmones no pueden expandirse mucho cuando inhala. Sus alvéolos no pueden volver a su forma cuando exhala.

Cuando esto ocurre, sus vías respiratorias se bloquean parcialmente. Es más difícil que el aire entre y salga. Sus pulmones pueden sentirse muy llenos.

La EPOC se desarrolla lentamente. Con el tiempo, respirar se hace cada vez más difícil para usted. La EPOC no se puede curar, pero puede hacer cosas para manejar los síntomas.



¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

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

Qué hacer si tiene EPOC

- **Deje de fumar.** Pida a su médico ayuda para dejar de fumar.
- **Tome todos los medicamentos de la forma en que su médico le indica.** Su medicamento hará que respirar le sea más fácil.
- **Vacúnese.** Aplíquese una vacuna contra la gripe todos los años. Pregúntele a su médico si debe vacunarse contra la neumonía.
- **Fortalezca su cuerpo.** Pregunte a su médico sobre ejercicios que sean buenos para usted. Pregunte sobre la rehabilitación pulmonar. Consuma alimentos saludables para tener un peso saludable.

¿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 le impidan hacer las cosas que desea. Los síntomas de la EPOC incluyen:

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

¿Quién está en riesgo?

Las probabilidades de que tenga la EPOC son mayores si:

- Tiene 40 años o más.
- Fuma. Nueve de cada 10 muertes debido a la EPOC son causadas por fumar.¹

- Inhala otras cosas que dañan a los pulmones, tales como:
 - emanaciones de productos químicos;
 - polvo;
 - emanaciones de cocinas o estufas;
 - contaminación ambiental;
 - humo de otras personas.

Qué hacer si está en riesgo

Consulte a su médico de inmediato. No espere hasta que tenga problemas para respirar o una tos que dura mucho tiempo. Analice sus inquietudes y cualquier síntoma.

Su médico le pedirá que se haga un examen de espirometría. El examen se realiza fácilmente. Usted sopla fuerte en una máquina llamada espirómetro, que mide el funcionamiento de sus pulmones.

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. Fecha de acceso: 24 de junio de 2007.