

Comprendiendo EPOC

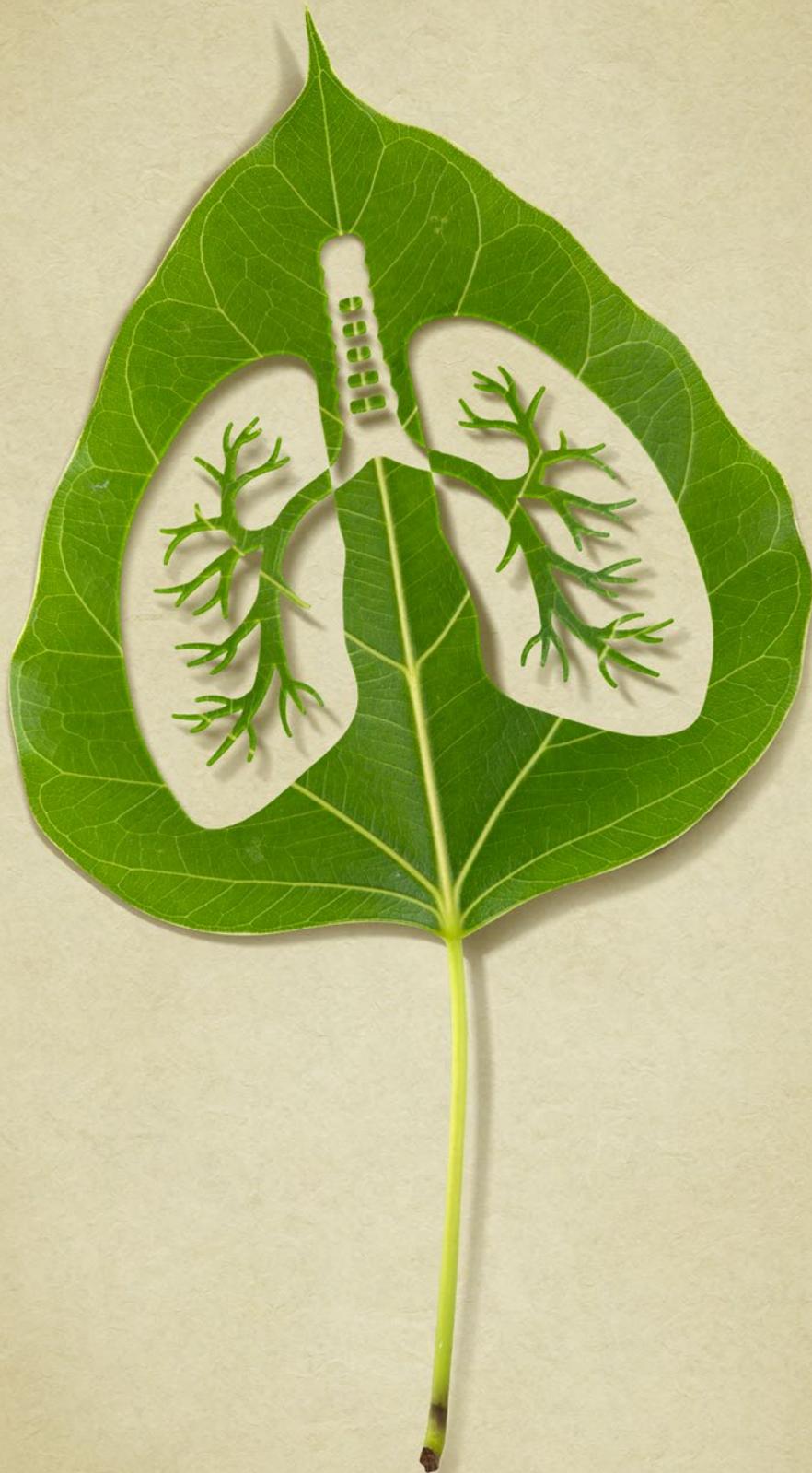
Aprender Acerca de Su Condicion



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.



Comprender la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica	1
Cómo Funcionan los Pulmones	2
Partes del Sistema Respiratorio	3
Síntomas de EPOC	4
¿Qué Causa EPOC?	6
Para Dejar de Fumar, Haga un Plan.....	7
Otras Causas de EPOC	8
EPOC y Otras Condiciones	10
Otros Trastornos Pulmonares.....	11
¿Cómo Tratamos el EPOC?	13
Recursos	15
Notas	16

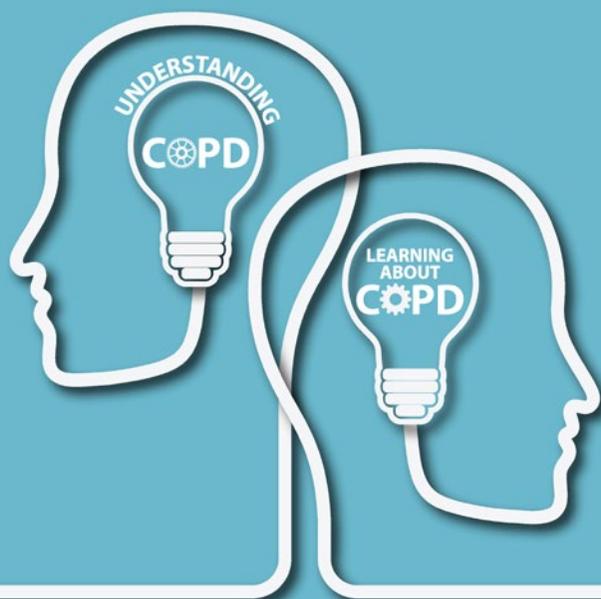


Esta traducción del Guía para Vivir Mejor de COPD Fundación, ha sido patrocinada por AstraZeneca.



COMPRENDER LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un término que se utiliza para describir las enfermedades pulmonares crónicas que incluyen enfisema y bronquitis crónica. EPOC se caracteriza por la dificultad para respirar. EPOC no se puede revertir, pero se puede tratar y manejar de manera efectiva. Aprender sobre EPOC puede ayudarlo a controlar sus síntomas. En esta guía, aprenderá más sobre EPOC y cómo mantenerse lo más saludable, activo e independiente posible.

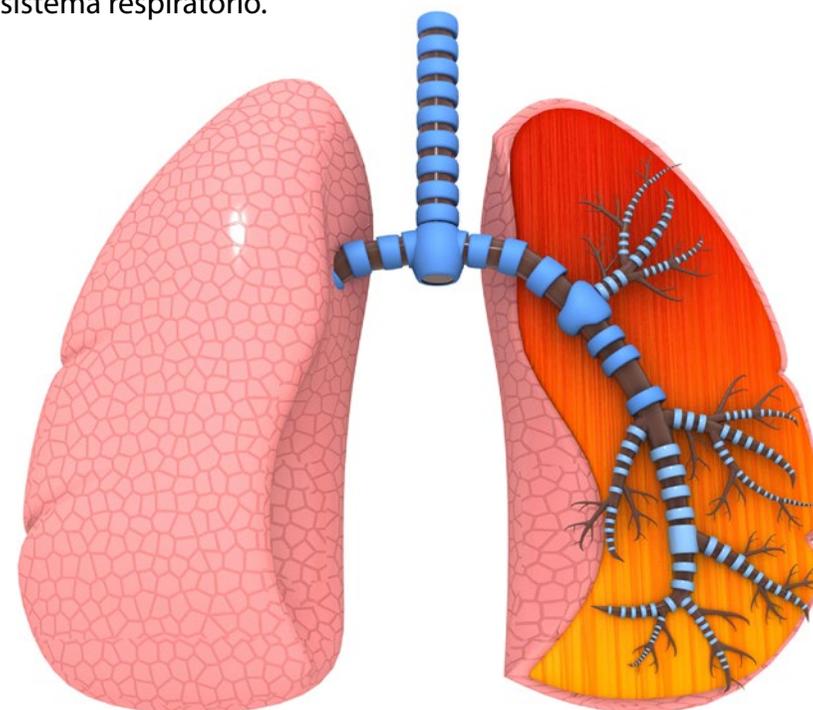


CÓMO FUNCIONAN LOS PULMONES

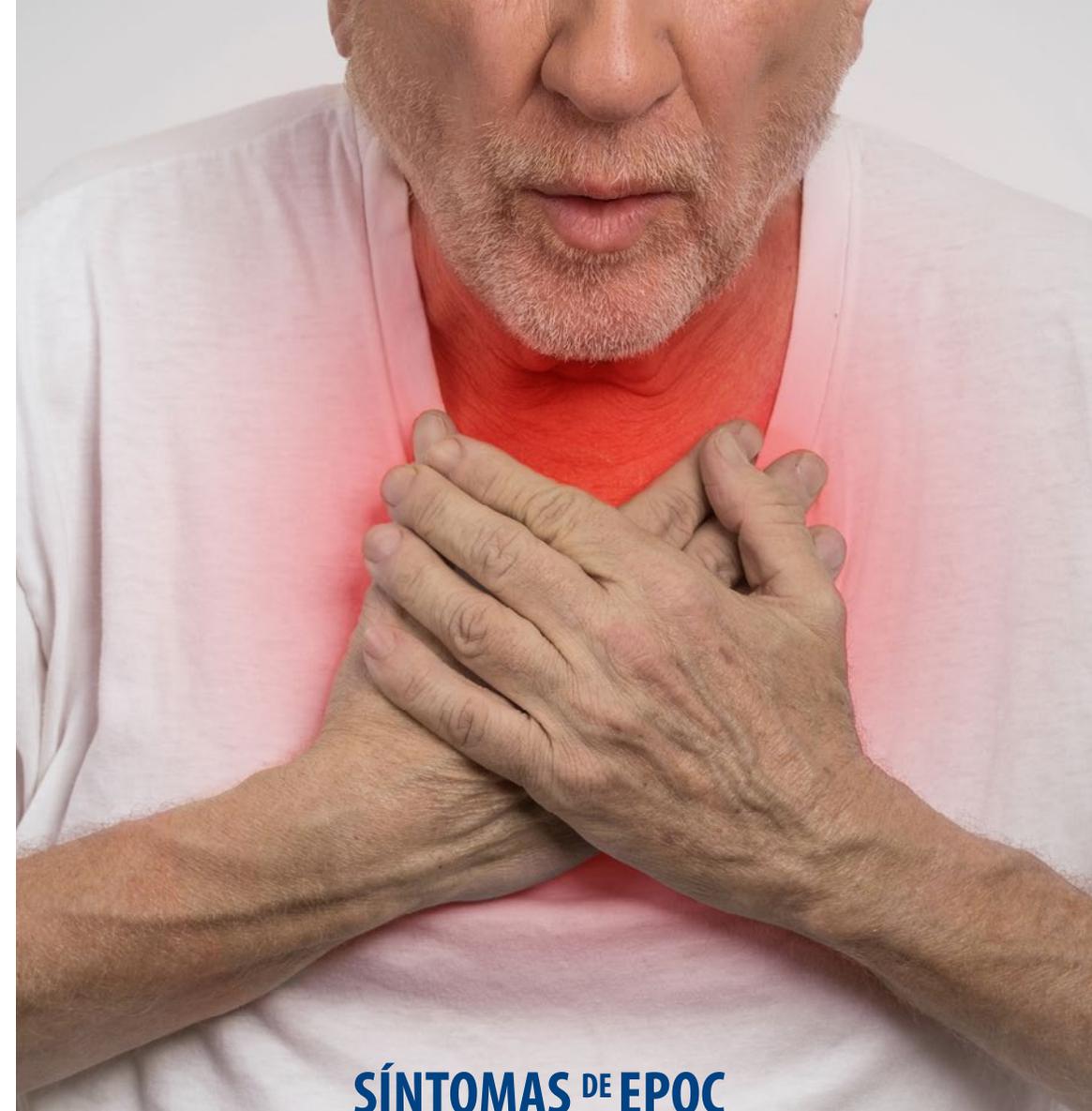
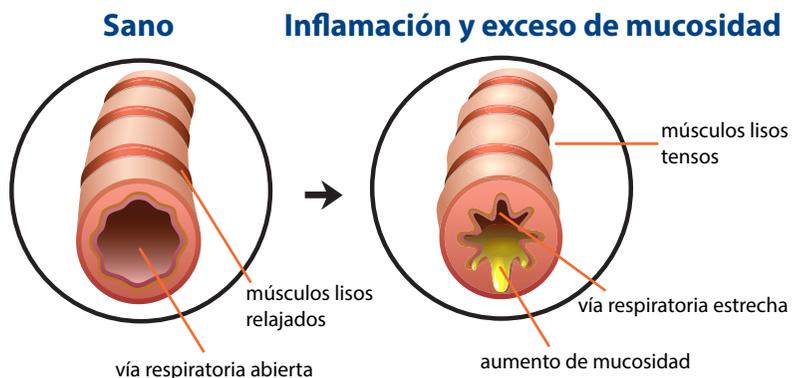
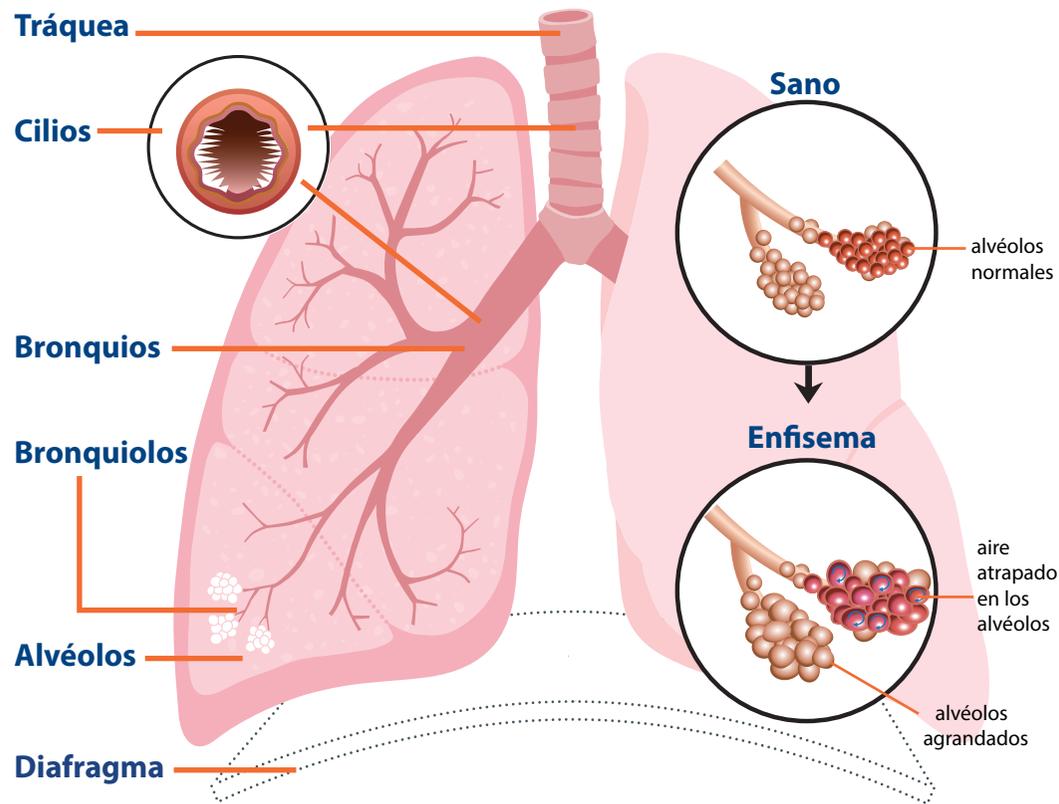
Para comprender EPOC, es útil saber cómo funcionan los pulmones. Cuando inhala, el aire entra por la nariz y la boca, se mueve a través de la tráquea y baja a los pulmones. El aire se mueve más adentro de los pulmones a través de los bronquios. Estos tubos parecen las raíces de un árbol. Están revestidos con diminutas fibras parecidas a cabellos llamadas cilios. Los cilios ayudan a mover la mucosidad a través de los bronquios para que pueda expulsarse al toser. Una vez que el aire pasa por los bronquios, termina en los alvéolos. Estos son sacos de aire al final de los bronquios.

En estos sacos de aire, el oxígeno del aire que inhala se absorbe en la sangre. Luego, el oxígeno se transporta en la sangre a todas las partes de su cuerpo. El dióxido de carbono, el producto de desecho de ese proceso, regresa a los pulmones y se exhala.

Ahora, miremos más de cerca a las diferentes partes que componen el sistema respiratorio.



PARTES DEL SISTEMA RESPIRATORIO



SÍNTOMAS DE EPOC

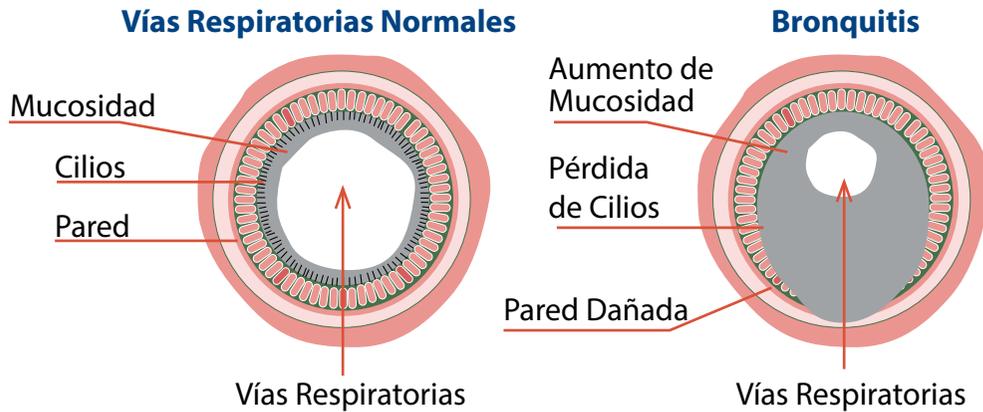
Sus síntomas de EPOC pueden cambiar de un día a otro. ¡Algunos días es posible que no tenga síntomas, mientras que otros días puede tener todos los síntomas de la lista! Los síntomas comunes de EPOC incluyen:

- Dificultad para respirar, especialmente con la actividad.
- Opresión o dolor en el pecho.
- Tos con o sin mucosidad.
- Sibilancias.

Ahora que sabemos qué es EPOC, aprendamos más sobre las enfermedades pulmonares que componen EPOC.

Bronquitis Crónica

Si los bronquios de los pulmones se dañan con el tiempo, se irritan e inflaman (hinchán). Fumar puede hacer que los cilios de los bronquios se vuelvan más lentos y finalmente dejen de funcionar. Esta pérdida de cilios hace que sea más difícil expectorar la mucosidad. Cuando tose con mucosidad, lo llamamos "tos productiva". Si tiene una tos productiva que dura al menos tres meses durante dos años seguidos, esto se llama bronquitis crónica. Bronquitis significa inflamación de los bronquios.



Enfisema

Cuando los alvéolos (sacos de aire) y el tejido que los rodea se dañan, se denomina enfisema. En el enfisema, las paredes internas de los alvéolos desaparecen. Sin sus paredes, los diminutos sacos se combinan para formar sacos más grandes. Pero esos sacos más grandes no funcionan bien. No pueden expandirse ni contraerse para mover el aire hacia adentro y hacia afuera. Tampoco pueden absorber oxígeno con tanta facilidad y el aire queda atrapado en los pulmones, lo que dificulta la exhalación completa. Su cuerpo tampoco puede obtener suficiente oxígeno de los sacos de aire. Cuando esto sucede, siente que le falta el aire.

Estos sacos más grandes tampoco pueden deshacerse del dióxido de carbono tan bien como deberían. La acumulación de dióxido de carbono puede provocar muchos problemas en todo el cuerpo, incluidos pensamientos confusos y cansancio.

¿QUÉ CAUSA EPOC?

EPOC es causado por el tabaquismo, el humo pasivo, y la inhalación de polvo, vapores o productos químicos en el trabajo o en el hogar. EPOC también puede ser causada por una deficiencia de alfa-1 antitripsina, que es un trastorno genético o hereditario. Hablemos más sobre cada uno de estos ahora.

Fumar

Fumar es la causa número uno de EPOC en los Estados Unidos.

El humo contiene más de 4,000 productos químicos. 40 de ellos causan cáncer.

El humo causa irritación e inflamación de los pulmones.

El humo del tabaco puede abrumar las defensas del cuerpo y causar EPOC.



Fumar destruye el tejido pulmonar.

Si es fumador, intente dejarlo. Los beneficios de dejar de fumar pueden incluir:

- Disminución del riesgo de enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar y cáncer.
- Menos falta de aire o tos.
- Más energía.
- Mejor función hepática.
- Mejor digestión.



PARA DEJAR DE FUMAR, HAGA UN PLAN

- Fije una fecha para dejar de fumar. ¿Qué fecha ha elegido?

- Retire todos los cigarrillos de su hogar y automóvil. ¿Qué otros lugares pueden exponerlo a los cigarrillos y al humo?

- Hable con su proveedor de atención médica sobre herramientas como la goma de mascar de nicotina, un parche de nicotina, u otros medicamentos que lo ayuden con el deseo de fumar. ¿Qué herramientas usará?

- Haga ejercicio y coma bien. Escriba sus objetivos de dieta y ejercicio a continuación y hable sobre ellos con su proveedor de atención médica.

- Dese un premio con el dinero que ahorra al no comprar cigarrillos. ¿Cuánto ha ahorrado?

- Obtenga ayuda y apoyo de líneas directas, programas comunitarios y patrocinados por hospitales, y grupos de apoyo. ¿Cuál probará?



¡Siga intentándolo—no se rinda!

OTRAS CAUSAS DE EPOC

Sustancias Químicas Dañinas

EPOC también puede ser causada por la inhalación de polvo, vapores o productos químicos durante un largo período de tiempo. Esto generalmente ocurre en el trabajo, pero también puede ocurrir en el hogar. Incluso si respirar estas toxinas no causó su EPOC, debe evitarlas porque pueden empeorar sus síntomas. También puede intentar usar una mascarilla. Un respirador N-95 es una mascarilla especial que puede filtrar el 95 por ciento de las partículas en el aire si se coloca y usa correctamente.

Otros agentes y toxinas también pueden afectar su EPOC. Aquí hay algunos irritantes comunes que se deben evitar.

IRRITANTES

Contaminación del Aire

Quédese adentro en los días de acción del ozono. Mantenga las ventanas cerradas. Use aire acondicionado si lo tiene.

Aerosol

Use pulverizadores de bomba, desodorantes sólidos y colonia.

Productos de limpieza/Repelentes de Insectos

Utilice productos de limpieza naturales o sin perfume. Use una mascarilla respiratoria N-95, si es necesario.

Polvo

Cambie los filtros del sistema de calefacción con frecuencia. Pídale a alguien que lo ayude con la limpieza.

Bacterias, Hongos, Moho

Reemplace las esponjas con frecuencia. Esté atento a moho visible. Utilice un medidor de humedad o un deshumidificador.

Fuegos Abiertos

Manténgase alejado de fuegos abiertos y humo. Cierre las ventanas si sus vecinos están quemando hojas, madera u otros materiales cerca.



Exposiciones Tempranas en la Vida

A veces, EPOC es causada por el contacto con diferentes sustancias o por tener infecciones en la infancia. Para algunas personas, estar expuestas a sustancias químicas tóxicas o nocivas y a la contaminación en la niñez puede causar EPOC en la edad adulta. También existe un vínculo entre el asma en la niñez y/o la adultez temprana y EPOC más adelante en la vida. Puede encontrar más información sobre el asma y EPOC en la sección "Otros Trastornos Pulmonares" de este folleto.

Un Vínculo Genético

EPOC también puede ser causada por una enfermedad genética llamada deficiencia de alfa-1 antitripsina (Alfa-1). Las personas con Alfa-1 tienen un nivel mucho más bajo de lo normal de la proteína en la sangre llamada alfa-1-antitripsina. Esta proteína protege los pulmones del daño causado por la inhalación de toxinas.

Puede saber si tiene Alfa-1 a través de un simple análisis de sangre. Hay un tratamiento específico disponible para Alfa-1 que puede retrasar el progreso de EPOC. Para obtener más información sobre la deficiencia de alfa-1 antitripsina, visite el sitio web de Foundation sobre Alfa-1 en www.alpha1.org.

EPOC Y OTRAS AFECCIONES (COMORBILIDADES)

Las afecciones comórbidas (múltiples afecciones crónicas que tiene al mismo tiempo) parecen ser más comunes en personas con EPOC.

Estas afecciones pueden incluir:



Nadie sabe por qué es tan común que las personas con EPOC tengan otros problemas médicos graves. Una razón puede ser los medicamentos que deben tomar las personas con EPOC. Todos los medicamentos tienen efectos secundarios y riesgos. Esto es especialmente cierto en el caso de los medicamentos para EPOC, como los corticosteroides.

OTROS TRASTORNOS PULMONARES

Existen otros trastornos pulmonares crónicos que tienen algunas cosas en común con EPOC. Algunos de los signos, síntomas y factores desencadenantes (cosas que provocan los brotes) son similares y otros no. Pero todos tienen una cosa en común: pueden dificultar la respiración. Algunas de estas afecciones pulmonares se describen aquí.

Asma

En el asma, el interior de los bronquios se inflama y se estrecha. Los signos y síntomas del asma a menudo incluyen dificultad para respirar, tos, sibilancias, y dolor en el pecho. Las personas con asma pueden tener exámenes físicos normales entre episodios de dificultad para respirar. El asma puede ser leve, con síntomas que aparecen solo de vez en cuando. Pero el asma también puede ser grave, con síntomas que ocurren a diario o casi a diario. Esto puede conducir a una mala calidad de vida y a la

incapacidad de las personas para hacer las cosas que quieren hacer. Es importante saber que incluso las personas con asma leve pueden sufrir episodios de asma grave.

Los tratamientos del asma pueden incluir medicamentos para el alivio a corto plazo o el uso diario de un medicamento de mantenimiento para prevenir los síntomas y los ataques. El tratamiento también puede incluir observar los primeros síntomas, evitar las cosas que desencadenan los ataques y mantenerse alejado de los riesgos en el hogar, la escuela, y el trabajo.

Bronquiectasia

En la bronquiectasia, los bronquios que transportan el aire hacia dentro y hacia fuera de los pulmones se ensanchan, cicatrizan, y se inflaman. Además, los cilios, los pequeños vellos en los conductos respiratorios que ayudan a eliminar la mucosidad, no funcionan bien. Estos cambios en las vías respiratorias pueden hacer que la mucosidad se acumule en los pulmones, lo que permite el crecimiento de bacterias, y esto resulta en un mayor número de infecciones pulmonares. Cuando el moco se combina con los gérmenes y se inflama, se denomina "esputo". Esta acumulación de esputo en los pulmones también puede provocar una tos frecuente con grandes cantidades de producción de esputo que puede ser difícil de expulsar y eliminar de los pulmones.

Los signos y síntomas de la bronquiectasia son tos, producción de esputo, dificultad para respirar, cansancio y dolor en el pecho. La bronquiectasia puede ser causada por infecciones pulmonares repetidas, lesiones por alimentos o líquidos que ingresan a los pulmones, deficiencias inmunitarias, enfermedades inflamatorias y trastornos genéticos. El tratamiento puede incluir actividades de limpieza de las vías respiratorias con dispositivos portátiles y/o chalecos de percusión, rehabilitación pulmonar, antibióticos a largo plazo, terapia broncodilatadora a largo plazo, oxigenoterapia y, en algunos casos, cirugía.



Enfermedad Pulmonar por Micobacterias No Tuberculosas

La enfermedad pulmonar por micobacterias no tuberculosas (NTM, por sus siglas en inglés) es una enfermedad pulmonar crónica y progresiva causada por bacterias NTM.* Las NTM se encuentran comúnmente en el suelo y el agua de nuestro entorno. Todos entramos en contacto con ellas. Cuando las partículas de suelo y las gotas de agua entran en el aire, las inhalamos. Estas bacterias generalmente no son dañinas para las personas con pulmones sanos, pero las personas con trastornos pulmonares crónicos como EPOC, la bronquiectasia y el asma corren un mayor riesgo. El daño en sus pulmones los hace vulnerables a infecciones como la enfermedad pulmonar por NTM.

Cuando ingresan a los pulmones, las NTM pueden invadir las células que están allí para protegerlos de la infección. Esto puede provocar infecciones pulmonares crónicas y neumonía. Los síntomas comunes de la enfermedad pulmonar por NTM son tos persistente, dificultad para respirar, fiebre, pérdida de peso, fatiga, y dolor en el pecho.

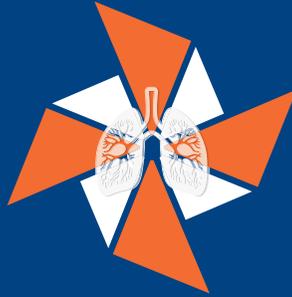
La enfermedad pulmonar por NTM es una enfermedad pulmonar crónica y progresiva, pero se puede tratar de varias maneras. El tratamiento puede incluir medicamentos antibióticos. Para aquellos con tos que produce mucho esputo, la terapia de limpieza de las vías respiratorias es importante. Reducir la exposición a las NTM también puede ayudar. El tratamiento para la enfermedad pulmonar por NTM también puede incluir oxigenoterapia y, en algunos casos, cirugía.

*Cuando hablamos de la enfermedad en sí, decimos "enfermedad pulmonar por NTM". Cuando hablamos de las bacterias que causan la enfermedad pulmonar por NTM, simplemente decimos "NTM".

¿CÓMO TRATAMOS EPOC?

Si bien aún no existe una cura para EPOC, su afección aún puede controlarse y permitirle vivir una vida plena. EPOC se puede tratar con medicamentos inhalados y orales (que se toman por la boca), programas de rehabilitación pulmonar, y oxigenoterapia, si es necesario. Hable con su proveedor de atención médica sobre su EPOC y cualquier otro problema de salud que pueda tener. Luego pueden trabajar juntos como equipo para hacer un plan de tratamiento. Con el tratamiento adecuado, puede experimentar menos síntomas y una mejor calidad de vida.





COPD

FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, D. C.
www.copdfoundation.org

Línea de Apoyo Comunitario COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Línea de Información Sobre Bronquiectasia y NTM:
1-833-411-LUNG (5864)

Esta guía ha sido revisada por miembros del Equipo de Revisión de las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation.