

EPOC:

¿corre usted el riesgo de sufrir enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

¿SABÍA USTED QUE...?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es la cuarta causa de muerte en los Estados Unidos. Cada año, la enfermedad mata a más de 120,000 estadounidenses (uno cada 4 minutos) y causa discapacidad marcada a largo plazo. La cantidad de personas con EPOC está aumentando. Más de 12 millones de personas tienen un diagnóstico de EPOC y es probable que otros 12 millones tengan la enfermedad sin siquiera saberlo.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad grave de los pulmones que con el tiempo hace que respirar sea más difícil. Usted puede haber oído hablar de la EPOC con otros nombres, tales como enfisema o bronquitis crónica.

En las personas que la sufren, las vías respiratorias —que son los tubos que transportan el aire que entra y sale de los pulmones— están parcialmente obstruidas. Por esta razón, el aire entra y sale con dificultad.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Muchas personas con EPOC evitan realizar las actividades que disfrutaban antes porque les falta el aire con más facilidad.

Entre los síntomas de la EPOC están:

- Tos constante, también llamada “tos del fumador”
- Sensación de falta de aire al realizar actividades corrientes que antes hacía con facilidad
- Producción excesiva de esputo
- Sensación de falta de aire
- No poder respirar profundo
- Sibilancias (silbidos o chillidos al respirar)

Cuando la EPOC es grave, la sensación de falta de aire y otros síntomas pueden interferir con las tareas más básicas, tales como realizar labores domésticas ligeras, salir a caminar e incluso bañarse y vestirse.

La EPOC aparece lentamente y puede empeorar con el tiempo. Por eso es importante que le informe a su médico sobre sus síntomas lo más pronto posible, aunque éstos parezcan leves.

¿CORRE USTED EL RIESGO DE SUFRIR EPOC?

La mayoría de las personas que corren el riesgo de sufrir EPOC nunca han oído hablar de esta enfermedad y muchas veces ni siquiera saben que tiene nombre. A continuación se enumeran algunas de las cosas que aumentan su riesgo de tener EPOC.

Hábito de fumar

La EPOC se presenta con más frecuencia en personas mayores de 40 años que fuman o solían fumar, aunque hasta 1 de cada 6 personas con EPOC nunca ha fumado. El hábito de fumar es la causa más frecuente de EPOC, siendo responsable de hasta 9 de cada 10 muertes relacionadas con esta enfermedad.

Exposición ambiental

La EPOC también puede presentarse en personas que han tenido una exposición prolongada a irritantes de los pulmones, tales como ciertas sustancias químicas, polvo o vapores en el sitio de trabajo. La exposición intensa o prolongada al humo de tabaco eliminado por otras personas o a otros contaminantes del aire también puede contribuir a la EPOC.

Factores genéticos

En algunas personas la EPOC se debe a una alteración genética llamada deficiencia de alfa-1-antitripsina. Aunque muy pocas personas saben que tienen deficiencia de alfa-1-antitripsina, se cree que afecta hasta a 100,000 estadounidenses. Las personas que tienen deficiencia de alfa-1-antitripsina pueden presentar EPOC aunque nunca hayan fumado ni tenido exposición prolongada a contaminantes peligrosos.



DIAGNÓSTICO

Toda persona que corra el riesgo de sufrir EPOC y tenga tos, producción de esputo o sensación de falta de aire debe hacerse una prueba diagnóstica para esta enfermedad. La prueba se llama espirometría.

Espirometría

La espirometría puede detectar la EPOC antes de que los síntomas empeoren. Es una prueba respiratoria sencilla y no invasiva que mide la cantidad de aire (el volumen) que una persona puede sacar de los pulmones y qué tan rápidamente puede hacerlo (el flujo). Según los resultados de esta prueba su médico puede saber si usted tiene EPOC y si es así, qué tan grave es la enfermedad. En base a los resultados de la espirometría, su médico puede determinar el tratamiento más adecuado.

CÓMO FUNCIONA LA ESPIROMETRÍA

La espirometría es una de las mejores y más comunes pruebas pulmonares. Se lleva a cabo con un espirómetro, que es un aparato que mide el funcionamiento de los pulmones, registra los resultados y se los presenta a su médico en una gráfica. A usted le pedirán que respire profundo y que sople tan fuerte y rápido como le sea posible a través de una boquilla que está conectada al aparato mediante tubos. Luego el espirómetro medirá la cantidad total del aire exhalado, que se llama capacidad vital máxima (CVM o MVC [en inglés]) y la cantidad exhalada en el primer segundo, que se llama volumen espiratorio máximo en el primer segundo (VEMS o FEV1s [en inglés]). Con estos resultados su médico evaluará qué tan bien están funcionando sus pulmones y podrá determinar si usted tiene EPOC.



QUÉ MEDIDAS SE DEBEN TOMAR

Las personas que corren el riesgo de sufrir EPOC pueden hacer muchas cosas:

Dejar de fumar

Si fuma, lo mejor que puede hacer para evitar hacer más daño a sus pulmones es dejar de fumar. Para combatir el hábito de fumar hay muchos recursos en Internet y varios métodos disponibles que su médico puede recomendarle. Si desea más información, visite www.smokefree.gov (sólo en inglés) o www.lungusa.org (en inglés y español) o llame al 1-800-784-8669.

Evitar la exposición a contaminantes

Trate de evitar otras cosas que puedan irritar los pulmones, como el polvo y los vapores fuertes. No salga cuando la calidad del aire afuera sea mala. Aléjese de los lugares en los que pueda haber humo de cigarrillo.

Ir al médico con regularidad

Consulte a su médico con regularidad aunque se esté sintiendo bien. Haga una lista de sus síntomas respiratorios y piense en las actividades que ya no pueda realizar porque siente que se queda sin aire. No olvide llevar a todas sus consultas médicas una lista de todas las medicinas que toma.

Durante la temporada de gripe haga todo lo posible por mantenerse lejos de los lugares en los que haya mucha gente. También es conveniente ponerse la vacuna contra la gripe todos los años, ya que esta enfermedad puede causar problemas graves a las personas que tienen EPOC. Pregúntele a su médico si debe ponerse también la vacuna contra la neumonía.

INFÓRMESE MÁS Y RESPIRE MEJOR

Si cree que usted corre el riesgo de sufrir EPOC, hágase una simple prueba respiratoria. Pregúntele a su médico qué alternativas de tratamiento tiene. Usted puede tomar medidas para poder respirar más fácilmente y vivir una vida más larga y activa.

Si desea más información, visite www.LearnAboutCOPD.org.

También puede visitar el sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre en www.nhlbi.nih.gov.

EPOC Infórmese más
Respire mejor



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



NIH Publication No. 09-5840s
October 2009