

¿Qué es EPOC?

Es una enfermedad crónica del aparato respiratorio, en la que los bronquios se obstruyen, no permitiendo un adecuado paso del aire.

EPOC significa enfermedad (E) pulmonar (P) obstructiva (O) crónica (C).

El aparato respiratorio es el encargado del proceso de respiración.

La respiración proporciona el oxígeno que el cuerpo necesita y elimina el carbónico que no debe acumularse por sus efectos nocivos.

Los bronquios son los conductos por donde llega el aire cargado de oxígeno desde el exterior hasta los pulmones.

¿Es lo mismo EPOC que bronquitis crónica?

NO, aunque a veces se utiliza indistintamente.

Bronquitis crónica significa que hay tos y expectoración (flemas) habitualmente pero puede suceder que no tenga obstrucción bronquial.

Para que sea EPOC debe comprobarse **obstrucción** en la espirometría (prueba de soplar).

A veces se habla también de **enfisema** que es una forma de EPOC caracterizado porque los alvéolos (sacos donde acaban los bronquios) de los pulmones se inflan en exceso y sus paredes acaban rompiéndose.

¿Por qué se produce?

En la mayoría de los casos la EPOC se produce por **fumar** o haber fumado o respirado humo de tabaco.

En algún caso puede deberse a respirar otras sustancias dañinas.

Una situación especial es el debido al déficit de alfa-1-antitripsina que es un trastorno genético hereditario.

¿Se contagia?

NO, pero pueden afectarse varias personas cercanas si todas fuman o comparten los mismos factores de riesgo.

¿Se cura?

NO. El daño producido en los bronquios no se quita, pero puede encontrarse mejor siguiendo los consejos que mas adelante le daremos.

El simple hecho de dejar de fumar evita que la enfermedad progrese de forma acelerada.

¿Cómo puedo saber si tengo EPOC?

Inicialmente puede no tener síntomas.

A medida que la enfermedad avanza puede ocasionar **tos, esputos y ahogo**. En fases más avanzadas los síntomas se agravan, perdiendo calidad de vida. Es habitual que, en el curso de su enfermedad, sufra descompensaciones que agraven sus síntomas.

La única forma de saber si usted padece una EPOC es mediante una prueba que se llama **espirometría** (prueba de soplar).

La espirometría valora objetivamente si los bronquios están obstruidos. Se hace mediante un aparato que mide el aire que se expulsa después de una inspiración profunda. Su colaboración es fundamental para que sea valorable. En el vídeo “cómo realizar una espirometría” puede observar como se lleva a cabo.

En algunas situaciones su médico puede solicitar determinadas exploraciones especiales como un TAC (Escáner), una broncoscopia o pruebas de función pulmonar diferentes de la espirometría.

Estos estudios no son necesarios en todos los pacientes EPOC. Su médico le explicará el motivo por el cual se ha solicitado.

¿Tiene tratamiento?

SÍ. Hay varios productos que se utilizan en el tratamiento de la EPOC. Los más habituales son los broncodilatadores y los corticoides inhalados. Su médico establecerá cual es lo mejor para Vd.

Es fundamental que **no fume** absolutamente nada y que evite ambientes contaminados.

Los broncodilatadores permiten que los bronquios se abran, se ensanchen y pueda circular mejor el aire, mejorando así la sensación de ahogo. Se utilizan fundamentalmente por vía inhalada y hay varias clases dependiendo de su duración y rapidez en comenzar a actuar.

Los de corta duración se denominan “de rescate” por su inicio rápido y duran unas 6 horas. Se usan cuando se agravan los síntomas.

Los de larga duración pueden durar 12 o incluso 24 horas.

Los corticoides quitan la inflamación existente en los bronquios y se usan también por vía inhalada.

Pueden utilizarse juntos broncodilatadores y corticoides inhalados.

Cuando la enfermedad está más avanzada es posible que requiera tratamiento con oxígeno.

¿Cuál son los efectos secundarios de los medicamentos?

Los medicamentos inhalados usados en la EPOC son muy seguros pero pueden aparecer en algunos casos sequedad de boca, temblor o palpitaciones y si es un corticoide puede notar ronquera.

Siempre que use un inhalador debe enjuagarse bien la boca, sobre todo si es un corticoide, para evitar que le aparezcan hongos en la boca.

Algunos medicamentos como los sedantes pueden ser perjudiciales en algunos pacientes con EPOC. **¡Consulte a su médico!**

¿Por qué usar los medicamentos inhalados?

Los inhaladores permiten que el medicamento actúe directamente en los bronquios consiguiendo más efectividad con menos efectos secundarios.

Es muy importante que utilice adecuadamente los inhaladores porque de lo contrario probablemente no conseguirá los efectos deseados. Un uso incorrecto equivale a no tomar la medicación.

Las instrucciones para el correcto uso de los diferentes tipos de inhaladores se encuentran en el Anexo y en el vídeo “cómo utilizar los inhaladores”

¿Por qué me han puesto oxígeno?

Cuando la enfermedad está avanzada los pulmones no pueden dar a su sangre la cantidad de oxígeno necesaria y hay que compensarlo aportando el oxígeno que le falta.

Para conocer su nivel de oxígeno en sangre es necesario practicar un análisis llamado **gasometría arterial**.

Hay diferentes formas de suministrar oxígeno como las bombonas, concentradores o el oxígeno líquido. Su médico indicará cual es el sistema mas adecuado para Vd.

¿Cómo debo ponerme el oxígeno?

Debe seguir las recomendaciones que le hayan dado en cuanto al número de horas, litros por minuto y forma de utilizarlo.

Generalmente se toma mediante gafas nasales y un mínimo de 15-16 horas al día incluyendo las horas de sueño.

Nunca debe subir o bajar por su cuenta la cantidad de oxígeno que le han prescrito.

Debe acudir a las revisiones de oxígeno que le indiquen y es recomendable como mínimo una vez al año.

Tenga en cuenta que el oxígeno forma parte de su tratamiento y por lo tanto puede ser requerido o retirado según su estado.

Si le retiran el oxígeno en algún momento es porque sus niveles en sangre son adecuados y no requiere un aporte complementario.

¿Por qué si noto ahogo no me ponen Oxígeno?

La sensación de falta de aire no significa que Vd. necesite oxígeno.

Solo si el nivel de oxígeno en la gasometría es bajo está indicado.

¿Qué cuidados debo tener con el Oxígeno en mi domicilio?

Nadie puede fumar en la habitación y debe mantenerse alejado de fuentes de calor ¡**peligro de explosión!**

Los orificios de las cánulas nasales deben estar limpios.

Debe cerrar el regulador cuando no utilice el oxígeno.

No manipule los aparatos, llame a la empresa suministradora si detecta algún problema.

¿Puedo fumar algún cigarrillo?

NO. Un solo cigarrillo le perjudica por su EPOC y por las enfermedades que el tabaco produce como infarto cardiaco, cáncer etc...

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Si no puede dejar el tabaco por sí mismo ¡**busque ayuda!**

Pregunte a su médico y en su centro de salud y le informaran de los medios disponibles.

Existen en prácticamente todas las ciudades “**unidades de deshabituación tabáquica**” donde su médico le puede solicitar consulta.

¿Puedo comer de todo?

Una alimentación correcta favorece una mejor calidad de vida.

Es aconsejable que las comidas sean ligeras, poco abundantes y varias veces al día.

Evitar alimentos que causen digestiones pesadas y flatulencia y que estén demasiado fríos o demasiado calientes.

Debe beber 1,5 litros al día de agua.

¿Puedo hacer ejercicio físico?

Puede y debe hacer ejercicio físico porque le ayudará a sentirse bien y respirar mejor.

Hay muchos ejercicios que puede practicar pero una de las mejores opciones posibles es **caminar**.

¿Puedo vacunarme?

Puede y debe vacunarse todos los años de la vacuna antigripal salvo que su médico le indique lo contrario.

Es muy importante prevenir la gripe porque puede empeorar su enfermedad.

Es posible que también le pongan la vacuna antineumocócica.

¿Y si me da reacción la vacuna?

Aunque es raro, es posible que pueda producir molestias en el lugar de la inyección y menos probablemente, fiebre y malestar general leve que cede en un par de días.

Aún así los beneficios que puede obtener de la vacuna son muy superiores a las posibles molestias.

¿Puedo acatarrarme aunque me vacune?

Sí y puede tener incluso gripe aunque de forma mas leve.

La vacuna solo le protege de la infección por el virus de la gripe, pero existen otros virus que pueden afectarle.

¿Puedo tener relaciones sexuales?

Sí con algunas precauciones como:

- Debe estar descansado
- Adopte posturas cómodas que no dificulten la respiración.
- Pare y descanse si siente ahogo importante.
- Puede usar medicación de rescate y oxígeno si lo tiene prescrito.

¿Puedo viajar?

En general **Sí** pero consulte previamente.

No es aconsejable el viaje en avión en algunos pacientes, ¡**consulte su médico!**

Organice los preparativos con antelación.

Si utiliza oxígeno realice los trámites correspondientes de antemano para que lo tenga cuando llegue a su destino o durante el viaje si fuese necesario.

¿Qué es una descompensación?

Es un empeoramiento de su estado clínico.

Puede suceder varias veces a lo largo de su enfermedad y se reconoce porque aumenta la tos, el esputo y el ahogo.

Puede ser causada por diferentes cosas como infección respiratoria, contaminación ambiental, abandono total o parcial del tratamiento entre otras razones.

¿Qué tengo que hacer si tengo una descompensación?

En primer lugar no alarmarse y tomar la medicación de rescate.

Reduzca su actividad física, aumente la ingesta de líquidos, evite ambientes contaminados y cambios de temperatura.

Tómese la temperatura.

¿Cuándo debo consultar al médico?

Si no mejora (persiste la tos, flemas y ahogo) o tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre mayor de 38°C
- Dolor en el pecho
- Hinchazón de tobillos
- Le duele la cabeza
- Está desorientado o somnoliento o irritable

Siempre debe llevar al médico los informes que tiene.

Si desea mas información puede contactar con las direcciones que le indicamos pero siempre tiene a su médico para consultar dudas

Direcciones de interés:

www.separ.es/pacientes/enfermedades_respiratorias/epoc_no_significa.html

www.separ.es/doc/pacientes/libro_epoc.pdf

www.separ.es/doc/pacientes/sabies_que_EPOC_EF_esp_10x21.pdf

(Página de la Sociedad Española de Patología Respiratoria (SEPAR) con un libro “Controlando la EPOC” y un vídeo ¿Cómo funcionan mis pulmones?)

www.socalpar.es (Página de SOCALPAR con Documento de consenso EPOC y link de Tabaquismo con vídeos)

<http://www.juntadeandalucia.es/salud> (Guía EPOC en español)

www.escueladepacientes.es (Escuela de Pacientes. Junta de Andalucía. Manual de Rehabilitación Respiratoria en pacientes EPOC).

http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/Spanish_Smoking_book.pdf

http://dccps.cancer.gov/tcrb/No_FumarC.pdf (Guías en español para dejar de fumar)

www.cun.es (Página AREASALUD de la Clínica Universitaria de Navarra)

www.jama.com (Página de JAMA para el paciente, en español, de The Journal of the American Medical Association)

<http://www.forumclinic.org/enfermedades> (Guía en español para pacientes EPOC y Guía práctica para dejar de fumar)

www.alfa1.org.es (Página en español informativa sobre el déficit de alfa-1-antitripsina)

www.redaat.es (Guía clínica en español para pacientes con déficit de alfa-1-antitripsina, avalada por SEPAR)

<http://asocepoc.blogspot.com/p/quienes-somos.html> (Asociación española de Pacientes y familiares EPOC. Varios vídeos Youtube en inglés)

www.msd.es/publicaciones/mmerck_hogar/seccion_04/seccion_04_037.html

<http://www.librosdeluz.net/manual-merk-de-informacion-medica-para-el-hogar-libro-gratis/>

Manual Merck de información médica en el hogar. Capítulo de enfermedades obstructivas de las vías respiratorias.

www.familydoctor.org.mht (Página en español de la Academia de Estados Unidos de Médicos de Familia)

<http://my.clevelandclinic.org/default.aspx> (Página en español de la Clínica Cleveland de Ohio, EU)

www.goldcopd.com (Página en inglés con zona de información para pacientes)

<http://www.patient.co.uk/health/Chronic-Obstructive-Pulmonary-Disease.htm>
(Página en inglés Patient UK)

<http://guidance.nice.org.uk/CG101> (Guía en inglés para pacientes y cuidadores de EPOC, del NHS))

<http://www.lunguk.org/you-and-your-lungs/conditions-and-diseases/copd>
(Página en inglés de la British Lung Foundation)

www.ers-education.org (Página en inglés de la Sociedad Europea de Respiratorio (ERS). Sección para pacientes)

<http://www.thoracic.org/clinical/copd-guidelines/for-patients/index.php> (Página en inglés de la Sociedad Americana del Tórax (ATS). Sección de educación para pacientes y familiares)