

# E P O C

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

UN ENEMIGO CERCANO  
(más de lo que creemos)



¿CUÁLES  
SON SUS  
CAUSAS?

**La principal causa de la EPOC es el tabaquismo.** No sólo afecta al fumador, sino que puede afectar -y hasta desarrollar la enfermedad- en no fumadores que conviven o trabajan junto a un fumador.

Excepcionalmente se produce enfisema en no fumadores o personas que carecen de la enzima llamada alfa-1-antitripsina.

Causas menos frecuentes y no relacionadas al tabaquismo son aspirar humo de leña en ambientes cerrados o inhalar, por tiempo muy prolongado, polvo o sustancias químicas en el lugar de trabajo.

¿CÓMO SE  
DIAGNOSTICA?

**La EPOC es prevenible y tratable,** aunque no presentar síntomas no garantiza no padecerla. La detección temprana es mucho más efectiva, y sólo requiere concurrir al neumólogo, quien la diagnostica mediante una Espirometría, un estudio indoloro, rápido y sencillo, que a través de un soplido permite conocer la salud pulmonar, midiendo los flujos y capacidades del pulmón.



**¿QUÉ DEBO HACER  
SI SOY FUMADOR  
Y QUIERO SABER  
SI TENGO EPOC?**

La EPOC es una enfermedad crónica, es decir, no se cura, aunque existen tratamientos farmacológicos y no farmacológicos para todas sus etapas, mejorando la calidad de vida y evitando su progresión.

- ★ **La EPOC es prevenible y tratable**, aunque no presentar síntomas no garantiza no padecerla.
- ★ El tratamiento es mucho más efectivo en estadios tempranos de la enfermedad,
- ★ A fumadores actuales o ex fumadores, de 40 años o más, se les recomienda **concurrir al neumonólogo** para contar con un diagnóstico precoz y correcto.

### **DEJAR DE FUMAR**

Es la mejor manera de prevenir o detener el avance de la EPOC.



**¿QUÉ DEBO HACER  
SI ME CONFIRMAN  
EL DIAGNÓSTICO  
DE EPOC?**



#### **Dejar de fumar**



**Medicamentos:** ayudan a mejorar los síntomas. (broncodilatadores, antiinflamatorios, mucolíticos, etc).



**Infecciones respiratorias:** pueden agudizar la EPOC. Consultar a tiempo para un tratamiento adecuado.



**Soporte respiratorio con oxígeno:** se administra con dispositivos específicos (ej. concentradores de oxígeno).



**Cirugía** (extirpación parcial del pulmón enfermo): para casos particulares.

**Trasplante pulmonar:** para casos muy graves.



**Rehabilitación pulmonar:** enseña a respirar de manera diferente, ayuda a mantenerse activo y mejora la fuerza corporal.

## OTROS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA



**Si usted tiene EPOC**, los síntomas le pueden provocar dificultades para comer lo suficiente, como falta de aliento y agotamiento. Esto implica una reducción en las calorías y nutrientes necesarios para su organismo. Esto es más frecuente en casos graves de la enfermedad y puede empeorar los síntomas, elevando el riesgo de contraer infecciones. **Un plan de alimentación adecuado a sus necesidades nutricionales puede contribuir a mejorar su estado general.**

*Algunos cambios de hábitos que pueden ayudar:*



Comer cantidades más pequeñas con más frecuencia.



Descansar antes de comer, y tomar vitaminas o suplementos nutricionales.



Consultar qué actividades puede realizar sin peligro.

**Es posible que los síntomas reduzcan su nivel de actividad.** Sin embargo, la actividad física puede fortalecer los músculos que ayudan a respirar y a mejorar el estado general.