

# ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

## (EPOC)



### ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD por sus siglas en inglés; o EPOC en español) es una enfermedad pulmonar que es prevenible y tratable. Esta condición está caracterizada por una inflamación anormal de los pulmones que limita el flujo de aire. Esta enfermedad incluye dos condiciones principales: bronquitis crónica o enfisema. Esta condición no es curable, pero se puede controlar. Los médicos pueden ayudar a reducir sus síntomas y complicaciones.

### ¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

Personas expuestas a:

- Tabaco, humo de segunda mano o exfumadores.
- Exposición prolongada a contaminantes industriales y ocupacionales.
- Exposición prolongada a contaminación ambiental dentro o fuera de la casa.

### SÍNTOMAS PRINCIPALES

- Dificultad respiratoria
- Sentirse corto de respiración
- Sibilancia/Silbido
- Tos con o sin flema
- Mucosidad excesiva
- Debilidad
- Cansancio

### ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Es importante diagnosticar la EPOC en sus primeras etapas. La mayoría de los médicos pueden hacer un diagnóstico a través de una serie de preguntas sobre los síntomas presentados por el paciente.

### Otros estudios

- Radiografías de pecho.
- Espirometría (estudio de función pulmonar que mide la capacidad respiratoria de una persona. Esta es la prueba que se utiliza para diagnosticar, clasificar y tratar la enfermedad).
- Análisis de sangre.
- Electrocardiografía y ecocardiografía.

Si se sospecha de EPOC en personas jóvenes o que nunca han fumado se realiza un análisis para detectar una proteína sanguínea llamada “alfa-1 antitripsina”.

### ¿CÓMO SE TRATA LA EPOC?

Aunque los síntomas pueden aliviarse con tratamiento, la EPOC no tiene cura. Una vez que las vías respiratorias y los pulmones se han dañado y el daño es irreversible. El tratamiento puede incluir:

- Si fumas, deja de fumar.
- Lleva una alimentación balanceada y mantén un peso saludable.
- Evita zonas donde haya contaminación atmosférica.
- Evita exponerte a cambios abruptos en el clima.
- Aprende ejercicios de respiración que te permitan respirar con más facilidad.
- Permanece lo más activo posible.
- Vacúnate contra la gripe anualmente.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRATAR LA EPOC?

- Previene el progreso de la condición
- Alivia los síntomas
- Mejora la tolerancia al ejercicio
- Mejora el estado general de salud
- Previene las complicaciones
- Previene las exacerbaciones

# SALUS

MEJOR SALUD...MÁS FÁCIL

CONTÁCTANOS

 787.789.1996