

# Cómo respirar mejor

## cuando se tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica

### ¿SABÍA USTED QUE...?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) ocupa el cuarto lugar entre las causas de muerte en los Estados Unidos 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.

*Sin embargo, hay razones para sentirse optimista.* Usted ha dado el primer paso al ser consciente de sus síntomas y acudir a su médico para hacerse pruebas y determinar un diagnóstico. Ahora que ya sabe que tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), su médico puede aconsejarle alternativas de tratamiento y formas de controlar la enfermedad y mejorar su calidad de vida.

### ¿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 sea más difícil respirar. Usted puede conocerla 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. La enfermedad pulmonar obstructiva crónica aparece lentamente y empeora con el tiempo. Por eso es importante que llame a su médico para informarle si tiene síntomas nuevos o si sus síntomas corrientes han empeorado.

### QUÉ DEBE HACER SI LE HAN DIAGNOSTICADO EPOC

Usted puede hacer muchas cosas para que le resulte más fácil vivir con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica:

#### Dejar de fumar

Si fuma, lo mejor que puede hacer para evitar hacer más daño a sus pulmones es dejar de fumar. Pregúntele a su médico acerca de nuevas alternativas para combatir el hábito de fumar. En Internet también hay muchos recursos que pueden ayudarlo. Si desea obtener más información, visite [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) (sólo en inglés) o [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org) (en inglés y español), o llame al 1-800-784-8669.

---

***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.***

---

#### Evitar la exposición a contaminantes

Trate de evitar otras cosas que puedan irritar los pulmones, tales 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. No olvide llevar a todas sus consultas médicas una lista de todas las medicinas que toma.

#### Seguir el tratamiento al pie de la letra

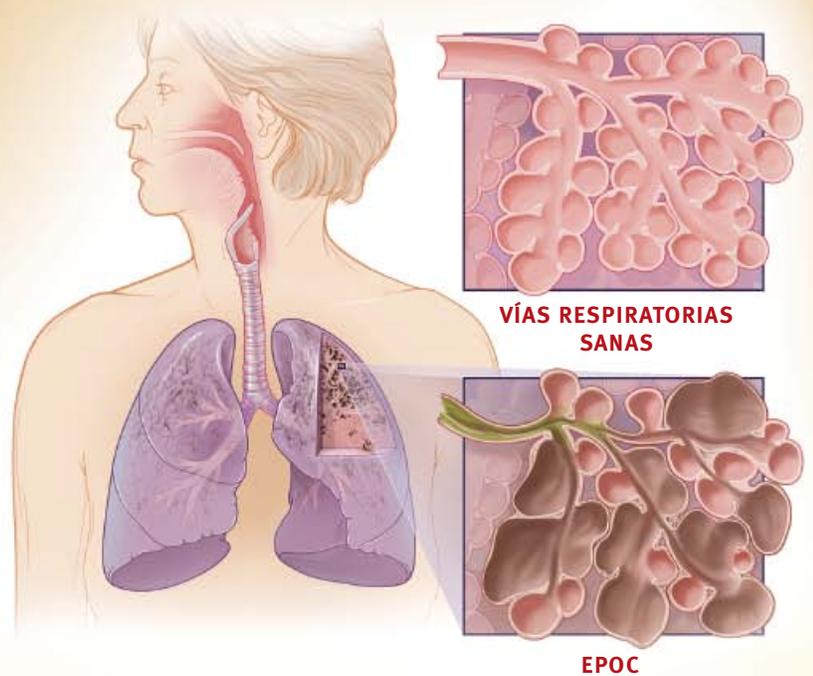
Tómese las medicinas y siga los consejos del médico sobre cómo tratar su enfermedad. Si tiene alguna duda, pregunte.



## ¿CÓMO SE ALTERA LA RESPIRACIÓN CON LA EPOC?

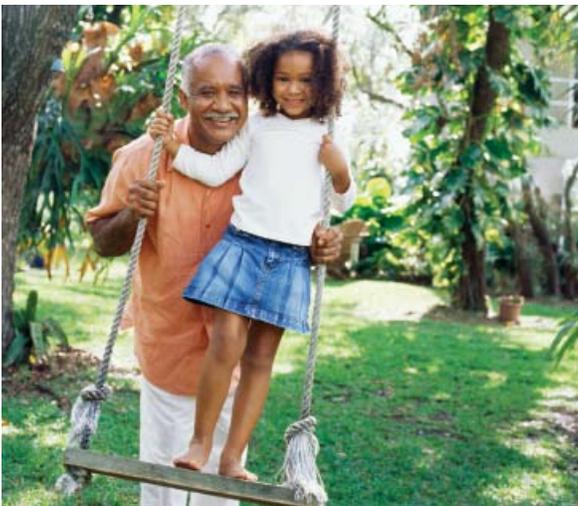
Las vías respiratorias son los tubos que transportan el aire que entra y sale de los pulmones a través de la boca y la nariz. Las vías respiratorias y los alvéolos pulmonares saludables son elásticos, es decir, recuperan su forma original después de haberse estirado o llenado de aire, de la misma forma en que lo hace una banda de goma o un globo nuevo. Esta elasticidad permite mantener la estructura normal de los pulmones y contribuye a que el aire entre y salga rápidamente.

En las personas que tienen EPOC, los alvéolos ya no recuperan su forma original. Además, las vías respiratorias pueden inflamarse o engrosarse más de lo normal, y la producción de mucosidad puede aumentar. Las vías respiratorias que han perdido su elasticidad están parcialmente bloqueadas u obstruidas, lo cual dificulta aún más la salida del aire de los pulmones.



### Tomar precauciones contra la gripe

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.



### Buscar el apoyo de otras personas con EPOC

En los hospitales locales hay muchos grupos de apoyo para personas con EPOC. Además, en Internet existe una comunidad muy activa de personas con EPOC. Sus parientes también son una excelente fuente de apoyo mientras usted aprende a vivir con su enfermedad y a controlarla.

### QUÉ MEDIDAS SE DEBEN TOMAR

En cuanto le hayan diagnosticado EPOC, hay muchas maneras en que su médico y usted pueden trabajar juntos para controlar los síntomas de la enfermedad y mejorar su calidad de vida. El médico puede recomendar una o más de las siguientes opciones:

#### Medicinas (como broncodilatadores y esteroides inhalables)

Los broncodilatadores son medicinas que por lo general vienen en un inhalador. Su mecanismo de acción consiste en relajar los músculos que rodean las vías respiratorias para abrirlas y hacer que sea más fácil respirar. Los esteroides inhalables evitan que las vías respiratorias se inflamen. Cada paciente es diferente; es posible que su médico le recomiende otros tipos de medicinas que actúen mejor en su caso.

## Rehabilitación pulmonar

Su médico puede recomendar que usted participe en un programa de rehabilitación pulmonar. Este programa le ayuda a aprender a hacer ejercicio y a controlar la enfermedad mediante actividad física, apoyo psicosocial y educación. Puede ayudarle a permanecer activo y a realizar sus actividades cotidianas.

---

***En cuanto le hayan diagnosticado la EPOC, hay muchas maneras en que su médico y usted pueden trabajar juntos para controlar los síntomas de la enfermedad y mejorar su calidad de vida.***

---

## Entrenamiento para la actividad física

Su médico o un terapeuta respiratorio recomendado por su médico podría enseñarle algunas actividades para fortalecer los brazos y las piernas o unos ejercicios respiratorios que fortalezcan los músculos que se usan en la respiración.

## Cambios en el estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida, tales como dejar de fumar, pueden ayudarle a controlar los efectos de la EPOC.



## Tratamiento con oxígeno

Si la EPOC es grave, su médico puede recomendarle oxigenoterapia o tratamiento con oxígeno para aliviar la sensación de falta de aire. Usted puede necesitar oxígeno todo el tiempo o parte del tiempo. Su médico determinará qué tratamiento será más conveniente en su caso.

## Cirugía

Los pacientes con EPOC grave pueden tener dificultad para respirar en todo momento. En algunos de estos casos es posible que su médico recomiende cirugía pulmonar para mejorar la respiración y aliviar algunos de los síntomas más intensos.

## LA ESPIROMETRÍA PUEDE PERMITIRLE A SU MÉDICO DETERMINAR EL MEJOR TRATAMIENTO

La espirometría es una prueba 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). Con estos resultados su médico evaluará qué tan bien están funcionando sus pulmones y determinará el mejor tratamiento.

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 de aire exhalado, que se llama capacidad vital máxima (CVM o VMC [en inglés]) y la cantidad exhalada en el primer segundo, que se llama volumen espiratorio máximo en el primer segundo (VEMS o FEV<sub>1s</sub> [en inglés]). Con estos resultados su médico evaluará qué tan bien están funcionando sus pulmones y podrá determinar si usted tiene EPOC.



## CUÁNDO BUSCAR ATENCIÓN DE URGENCIA

Usted necesita atención de urgencia si sus medicinas habituales no están actuando y:

- Si le cuesta más trabajo que de costumbre caminar o hablar (por ejemplo, si tiene dificultad para completar una oración)
- Si el corazón le late muy rápido o de manera irregular
- Si los labios o las uñas se tornan de color gris o azul
- Si su respiración es más rápida y dificultosa a pesar de estar tomando sus medicinas

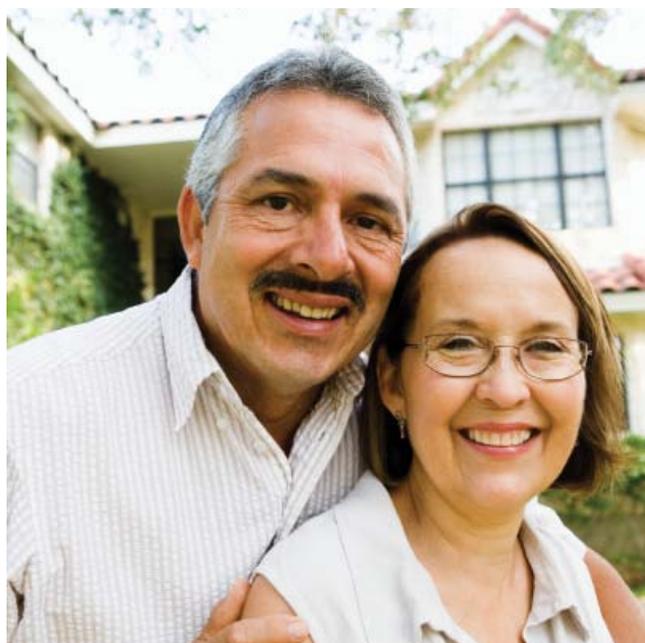
Prepárese y tenga a su alcance la información necesaria en caso de que usted o alguien más la necesite, tal como la lista de sus medicinas, el nombre de su médico y sus datos de contacto, la dirección del hospital o del consultorio de su médico, las personas a quienes es necesario contactar en caso de que usted no pueda hablar o conducir al consultorio de su médico o al hospital.



### Cómo manejar las complicaciones

Los síntomas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica pueden empeorar de repente. Cuando esto sucede, es mucho más difícil continuar respirando. También puede sentir presión en el pecho, fiebre y aumento de la tos o cambios en ésta (por ejemplo, es más productiva, es decir, expulsa más mucosidad).

Si los síntomas empeoran rápidamente, esto podría indicar que hay una infección pulmonar. El empeoramiento de los síntomas puede deberse a otras causas, por ejemplo, a una enfermedad del corazón provocada por enfermedades pulmonares graves. Lo mejor es llamar a su médico de inmediato para que éste determine cuál es la causa del problema y tome medidas para su tratamiento.



### INFÓRMESE MÁS Y RESPIRE MEJOR

Si cree que usted corre el riesgo de sufrir EPOC, hágase una simple prueba respiratoria. Pregúntele al 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](http://www.LearnAboutCOPD.org).

También puede visitar el sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre en [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

**EPOC** Infórmese más  
Respire mejor



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



NIH Publication No. 09-5841s  
October 2009