

## Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

### Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

#### ¿Qué es la enfermedad de obstrucción pulmonar crónica (EPOC)?

La enfermedad de obstrucción pulmonar crónica o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un grupo de enfermedades pulmonares que dificultan la respiración y empeoran con el tiempo.

Normalmente, las vías respiratorias y los alvéolos pulmonares son elásticos o se estiran. Al inhalar, las vías respiratorias llevan aire a estos saquitos. Estos se llenan de aire, como un pequeño globo. Al exhalar, los saquitos se desinflan y sale el aire. Si tiene EPOC, fluye menos aire dentro y fuera de sus vías respiratorias debido a uno o más problemas:



- Las vías respiratorias y los alvéolos pulmonares se vuelven menos elásticos
- Las paredes entre muchos de los saquitos se destruyen
- Las paredes de las vías aéreas se engrosan e inflaman
- Las vías respiratorias producen más mucosidad de lo normal y pueden obstruirse.

#### ¿Cuáles son los tipos de EPOC?

La EPOC tiene dos tipos principales:

- Enfisema: Afecta a los alvéolos pulmonares, así como las paredes entre ellos. Resultan dañados y son menos elásticos
- Bronquitis crónica: El revestimiento de las vías respiratorias se irrita e inflama constantemente, lo que produce inflamación y mucosidad
- La mayoría de las personas con EPOC tienen enfisema y bronquitis crónica, pero la gravedad de cada tipo puede ser diferente dependiendo de la persona.



## ¿Qué causa el EPOC?

La causa del EPOC suele ser una larga exposición a irritantes que dañan los pulmones y las vías respiratorias. En los Estados Unidos, el humo del cigarrillo es la causa principal. La pipa, el cigarro y otros tipos de humo de tabaco también pueden causar EPOC, especialmente si se inhala.

La exposición a otros irritantes inhalados puede contribuir al EPOC. Estos incluyen humo de segunda mano, contaminación del aire y humos o polvos químicos del ambiente o del lugar de trabajo.

En raras ocasiones, una condición genética llamada deficiencia de alfa-1 antitripsina puede tener un rol en causar EPOC.

## ¿Quién está en riesgo de EPOC?

Los factores de riesgo para el EPOC incluyen:

- **Fumar**: El principal factor de riesgo. Hasta el 75% de las personas que tienen EPOC fuman o solían fumar

- **Exposición a largo plazo a otros irritantes pulmonares:** Incluyendo humo de segunda mano, contaminación del aire y humos y polvos químicos del ambiente o del lugar de trabajo
- **Edad:** La mayoría de las personas con EPOC tiene al menos 40 años cuando comienzan sus síntomas
- **Genética:** Esto incluye la deficiencia de alfa-1 antitripsina, que es una condición genética. Además, los fumadores con EPOC tienen más probabilidades de tenerla si tienen antecedentes familiares de EPOC
- **Asma:** Las personas con asma tienen más riesgo de desarrollar EPOC que quienes no tienen asma. Pero la mayoría de las personas con asma no tendrán EPOC

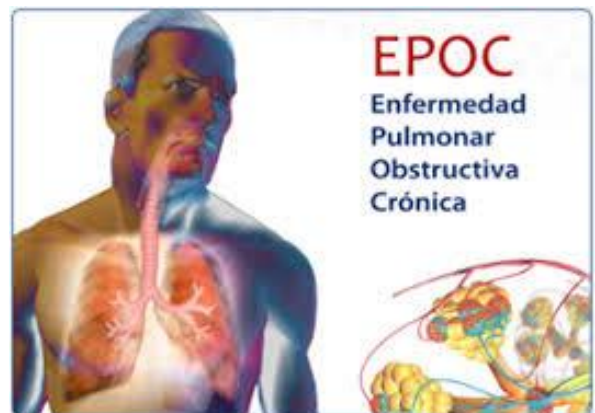
### ¿Cuáles son los síntomas de EPOC?

Es posible que en el comienzo no presente síntomas o sean solo leves. A medida que la enfermedad

empeora, sus síntomas generalmente se vuelven más severos. Pueden incluir:

- Tos frecuente o tos que produce mucha mucosidad
- Sibilancias
- Un silbido o chirrido cuando respira
- Falta de aliento, especialmente si hace actividad física
- Sensación de presión en el pecho

Algunas personas con EPOC contraen infecciones respiratorias frecuentes, como resfriados y gripe. En casos severos, la EPOC puede causar pérdida de peso, debilidad en los músculos inferiores e hinchazón en los tobillos, pies o piernas.



## ¿Cómo se diagnostica la EPOC?

Para hacer un diagnóstico, su profesional de la salud puede utilizar:

- Su historia clínica, incluyendo preguntas sobre sus síntomas
- Sus antecedentes familiares
- Varias pruebas de laboratorio, como pruebas de función pulmonar, una radiografía de tórax o una tomografía computarizada y análisis de sangre

Su médico diagnosticará EPOC según sus signos y síntomas, sus antecedentes médicos y familiares; y los resultados de sus pruebas.

## ¿Cuáles son los tratamientos para la EPOC?

No hay cura para la EPOC, pero los tratamientos pueden ayudar con los síntomas, retrasar el progreso de la enfermedad y mejorar su capacidad de mantenerse activo. También hay tratamientos para prevenir o tratar las complicaciones de la enfermedad. Los tratamientos incluyen:

- **Cambios en el estilo de vida,** como:

- ❖ Si es fumador, dejar de fumar es lo más importante que puede hacer para tratar la EPOC
- ❖ Evitar el humo de segunda mano y los lugares donde podría respirar otros irritantes pulmonares
- ❖ Pídale a su profesional de la salud un plan de alimentación que satisfaga sus necesidades nutricionales. También pregunte cuánta actividad física puede hacer. La actividad física puede fortalecer los músculos que lo ayudan a respirar y mejorar su bienestar general

- **Medicamentos**, como:
  - ❖ **Broncodilatadores:**  
Relajan los músculos alrededor de las vías respiratorias. Esto ayuda a abrirlas y facilita la respiración. La mayoría de los broncodilatadores usan un inhalador. En casos más severos, el inhalador también puede contener corticoides para reducir la inflamación
  - ❖ **Vacunas contra la gripe y la neumonía neumocócica:** Las personas con EPOC tienen un mayor riesgo de sufrir problemas graves por estas enfermedades
  - ❖ Antibióticos si tiene una infección pulmonar bacteriana o viral
- **Terapia de oxígeno:** Se usa si tiene EPOC severa y bajos niveles de oxígeno en la sangre. La oxigenoterapia puede ayudarle a respirar mejor. Es posible que necesite oxígeno adicional todo el tiempo o solo en ciertos momentos
- **Rehabilitación pulmonar:** Programa que ayuda a mejorar el bienestar de las personas que tienen problemas respiratorios crónicos. Puede incluir:
  - ❖ Un programa de ejercicios
  - ❖ Entrenamiento en manejo de enfermedades
  - ❖ Asesoramiento nutricional
  - ❖ Consejería psicológica
- **Cirugía:** En general se utiliza como último recurso para personas que tienen síntomas graves que no han mejorado con medicamentos:

❖ Para la EPOC que se relaciona principalmente con el enfisema, hay cirugías que:

- Eliminan el tejido pulmonar dañado
- Eliminan los espacios aéreos grandes (ampollas) que pueden formarse cuando se destruyen los saquitos aéreos. Estas ampollas pueden interferir con la respiración

❖ Someterse a un trasplante de pulmón: Esto podría ser una opción si tiene EPOC muy severa

Si tiene EPOC, es importante saber cuándo y dónde obtener ayuda para sus síntomas. Debe recibir atención de emergencia si tiene síntomas graves, como dificultad para respirar o hablar. Consulte con su médico si sus síntomas empeoran o

si tiene signos de infección, como fiebre.

### **¿Se puede prevenir el enfisema?**

Dado que el tabaquismo causa la mayoría de los casos de enfisema, la mejor manera de prevenirlo es no fumar. También es importante tratar de evitar los irritantes pulmonares como el humo de segunda mano, la contaminación del aire, los gases químicos y el polvo.



## Bibliografía.

1. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizada 30 marzo 2022]. Enfermedad de obstrucción pulmonar crónica; [revisado 4 de junio 2021; [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/copd.html>
2. E. García Castillo, G. Vargas, J.A. García Guerra et al., Enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Open Respiratory. Open Respiratory Archives xxx (xxxx) xxx–xxx Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2659663622000170?via%3Dihub>
3. Soriano JB, Alfageme I, Miravittles M, de Lucas P, Soler-Cataluña JJ, García-Río F, et al. Prevalence and Determinants of COPD in Spain: EPISCAN II. Arch Bronco-neumol. 2021;57(1):61–9, <http://dx.doi.org/10.1016/j.arbres.2020.07.024>