



Siete pasos para manejar el enfisema,  
la bronquitis crónica, y otras  
enfermedades pulmonares obstructivas  
crónicas.

National Heart, Lung, and Blood Institute; Global Initiative for Chronic  
Obstructive Lung Disease (GOLD).

Esta información no intenta sustituir la atención médica profesional.  
Siempre siga las instrucciones de su proveedor médico.

Ofrecido por Schering-Plough Managed Care como un servicio educativo.

Copyright © 2003, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Impreso en EE.UU. IW1830 3/03

**BRISTOL PARK**

**M E D I C A L**

Bristol Park Medical Group  
[www.bristolparkmed.com](http://www.bristolparkmed.com)

## ¿QUE ES LA EPOC?

El término enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) se utiliza en general para describir ciertos tipos de enfermedades pulmonares que dificultan la respiración.

Las dos enfermedades pulmonares obstructivas crónicas más comunes son la bronquitis y el enfisema. La mayoría de los pacientes que tienen EPOC padecen estas dos enfermedades.

Los médicos no pueden curar la EPOC, pero pueden ayudar a mejorar los síntomas y enlentecer la progresión de la enfermedad.

Para leer sobre los pasos que usted puede tomar para manejar su EPOC, por favor vaya a la página seis.

### SÍNTOMAS

Debido a que EPOC se refiere a varios tipos de enfermedades pulmonares, los síntomas pueden variar de un paciente a otro. Pero hay varios síntomas que ocurren comúnmente en los pacientes con EPOC.

#### *Bronquitis crónica*

- *Falta de aliento durante el ejercicio*
- *Falta de aliento en las actividades cotidianas*
- *Infecciones bronquiales o bronquitis frecuentes*
- *Toser con mucha mucosidad*
- *Tener sibilancias*

### *Enfisema*

- *En las primeras etapas del enfisema, algunos pacientes no muestran ningún signo de la enfermedad. Pero con el tiempo, muchos pacientes experimentan falta de aliento. La falta de aliento grave incluso puede ocurrir al hacer actividades livianas como caminar por la casa.*

### Causas

Hay varios factores que pueden promover el desarrollo de la EPOC, como la contaminación del aire, inhalar grandes cantidades de polvo e incluso los antecedentes familiares de la enfermedad. Pero fumar es la causa más común de la EPOC y la más prevenible.

Actualmente, más de 16 millones de estadounidenses sufren de EPOC, y el cigarrillo es la causa en el 80-90% de los casos.

La mejor forma de sentirse mejor es seguir las instrucciones de su médico cuidadosamente, esto incluye dejar de fumar y tomar los medicamentos.

- Tendrá menos falta de aliento.
- Toserá menos.
- Se sentirá fuerte y se moverá mejor.
- Estará de mejor humor.

## ¿QUIÉNES PRESENTAN LA EPOC?

La EPOC no se contagia de una persona a otra.

Los adultos desarrollan EPOC, no los niños.

La mayoría de las personas que tienen EPOC son fumadores o ex-fumadores. La EPOC puede ser causada por inhalar cualquier tipo de humo.

Algunas personas con EPOC vivieron en casas llenas de gases de la estufa o de calentadores usados para calentar la casa.

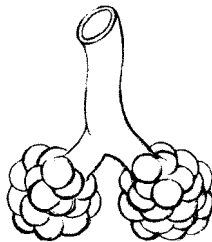
Otras trabajaron muchos años en lugares que estaban muy llenos de polvo o humo.

## ¿DE QUÉ MANERA LA EPOC AFECTA LOS PULMONES?

La EPOC es una enfermedad pulmonar.

Las vías respiratorias llevan aire a los pulmones. Estas se van haciendo cada vez más pequeñas como las ramas de un árbol. Al final de cada rama diminuta, hay muchos sacos de aire pequeños llamados alvéolos — que son como globos. diminutos.

Primer plano de vías respiratorias y alvéolos normales

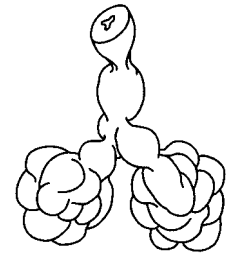


En las personas sanas, cada vía respiratoria está despejada y abierta. Cada alvéolo diminuto se llena con aire. Luego el aire sale rápidamente.

— Cuando usted tiene EPOC, puede tener problemas con los pulmones.

1. Las aberturas de las vías aéreas están reducidas. Llega menos aire:
  - Las paredes de las vías respiratorias se engrosan e inflaman.
  - Las vías respiratorias son comprimidas por los músculos pequeños que las rodean.
  - Las vías respiratorias producen mucosidad que usted expectora.
2. Los alvéolos diminutos no pueden vaciarse y sus pulmones se sienten muy llenos.

Primer plano de vías respiratorias y alvéolos con EPOC



Su médico puede ayudarle a entender los problemas pulmonares que tiene.

# SIETE PASOS PARA MANEJAR LA EPOC.

**1. Vea a su médico.** Si tiene problemas respiratorios, cuanto más pronto vea a su médico mejor será.

Muchas personas esperan a ver al médico hasta que tienen mucha dificultad para respirar. Durante muchos años ignoran la tos o los problemas respiratorios leves que tienen.

Muchas de las personas con EPOC por lo menos tienen 40 años de edad. Pero aquellas menores de 40 también pueden desarrollar EPOC.

Hágase controles con su médico por lo menos dos veces por año, incluso si se siente bien. Pida que examine sus pulmones y asegúrese de vacunarse contra la gripe.

**2. Deje de fumar.** Es lo más importante que puede hacer para sus pulmones.

- Pida ayuda a un médico o enfermera. Pida pastillas, goma de mascar especial o parches dérmicos que le ayuden a dejar de fumar.
- Decida qué día va a dejar de fumar, y dígaselo a su familia y amigos. Pídeles que no traigan cigarrillos a la casa. Pida a la gente que no fume en la casa o que fume afuera.

- No vaya a los lugares ni frecuente a las personas que le dan ganas de fumar.
- Mantenga las manos ocupadas. Trate de sostener un lápiz en la mano en vez de un cigarrillo.
- Cuando las ganas sean muy fuertes, mastique goma de mascar o un escarbadientes. Coma frutas y verduras como bocadillos. Beba agua.
- Piense en dejar de fumar 1 día a la vez. Si comienza a fumar nuevamente, recuerde que algunas personas tienen que dejar de fumar varias veces antes de poder dejar el cigarrillo para siempre.

**3. Tome sus medicamentos** exactamente como se lo indicó su médico.

- Pida al médico que le escriba el nombre de cada medicamento, cuánto y cuándo tomarlo.
- Lleve los medicamentos o una lista de sus medicamentos a cada examen.
- Hable de cómo le hacen sentir los medicamentos.
- Los medicamentos vienen en muchas formas distintas, como inhaladores, píldoras y jarabe. Si su médico le dice que use medicamentos que se inhalan, tendrá que aprender a usar un inhalador.

**4. Vaya inmediatamente al hospital** o al médico si su respiración empeora.

*Planee ahora qué hacer si tiene problemas en el futuro.* Ponga las cosas que va a necesitar en un lugar así podrá actuar rápidamente.

- Números de teléfono del médico, del hospital y de las personas que pueden llevarle allí.
- Direcciones para llegar al hospital y al consultorio médico.
- Su lista de medicamentos.
- Algo de dinero.

*Obtenga ayuda de emergencia si tiene cualquiera de estos signos de peligro.*

- Le es difícil hablar o caminar.
- Los labios o las uñas se tornan grises o azules.
- Los latidos cardíacos o el pulso es muy rápido e irregular.
- Su medicamento no le ayuda por mucho tiempo o no le ayuda en absoluto. La respiración todavía es rápida y difícil.

**5. Mantenga limpio el aire en la casa.**

Manténgase alejado de las cosas que le dificultan respirar como el humo.

- Mantenga el humo, los gases y los olores fuertes fuera de la casa. Si necesita pintar la casa o que rocíen insecticidas, arregle para que el trabajo se haga cuando pueda quedarse en otro lugar.
- Cocine cerca de una puerta o ventana abierta para que el humo y los olores salgan fácilmente. No cocine cerca del lugar donde duerme o pasa la mayor parte del tiempo.

- Si calienta la casa con leña o kerosene, mantenga una puerta o ventana un poco abierta para que salgan los gases. Cierre las ventanas y quédese en casa los días en que hay mucha contaminación o polvo en el aire.

**6. Mantenga el cuerpo fuerte.** Camine, haga ejercicio regularmente y coma alimentos saludables.

*Aprenda a hacer ejercicios de respiración.*

- Los ejercicios de respiración pueden ayudarle cuando tenga dificultad para respirar. Ellos pueden fortalecer los músculos que necesita para respirar.

*Camine y haga ejercicio regularmente.*

- Cuando fortalece los músculos de los brazos, las piernas y el cuerpo, usted puede moverse mejor.
- Caminar es un buen comienzo.
- Hable con su médico sobre el régimen de ejercicio que es indicado para usted.

*Coma alimentos saludables.*

- Pida a su familia que le ayuden a comprar y preparar comidas saludables. Coma muchas frutas y verduras. Coma comidas ricas en proteínas como carne, pescado, huevos, leche y soya.

Cuando come:

- Si le falta el aliento cuando come, tómese las cosas con más calma y hable menos durante las comidas.

- Si pesa mucho, adelgace. Es más difícil respirar y moverse cuando se pesa mucho.
- Si está demasiado delgado, consuma comidas o bebidas adicionales, que le ayuden a ganar peso y mantenerse sano.
- Si se siente lleno fácilmente, coma porciones más pequeñas más veces.

## **7. Simplifique las cosas lo más que pueda en la casa.**

- Pida a sus amigos y familiares que le den ayuda e ideas.
- Haga las cosas lentamente. Realice las tareas sentado. Elija un lugar para sentarse que pueda disfrutar y que otros puedan visitar.
- Encuentre formas muy simples de cocinar, limpiar y hacer otras tareas. Use una mesa pequeña o carrito con ruedas para mover cosas por la casa. Utilice un palo o pinzas con asas largas para alcanzar objetos.
- Use la ropa floja para que pueda respirar. Use ropa y zapatos que sean fáciles de poner.
- Pida ayuda cuando necesite mudar sus cosas en la casa, así no tendrá que subir escaleras tan frecuentemente.
- En la cocina, el baño y las recámaras, ponga las cosas que necesita en un lugar que sea fácil de alcanzar.

## *Planee por adelantado si quiere salir o irse de viaje.*

- Salga a las horas en que se siente mejor. Muchas personas se sienten mejor después de tomar los medicamentos. Planee regresar a la casa antes de su siguiente dosis de medicamento.
- No vaya a las tiendas en las horas de mucha actividad. Vaya a lugares que no tienen muchas escaleras. Si no tiene un buen día, quédese en casa.
- Si va a viajar lejos o estará fuera de casa más de un día, pregunte al médico qué debe llevar por si tiene problemas. Lleve los números de teléfono del médico y de las personas que pueden ayudarlo. Lleve los medicamentos si no se siente bien.