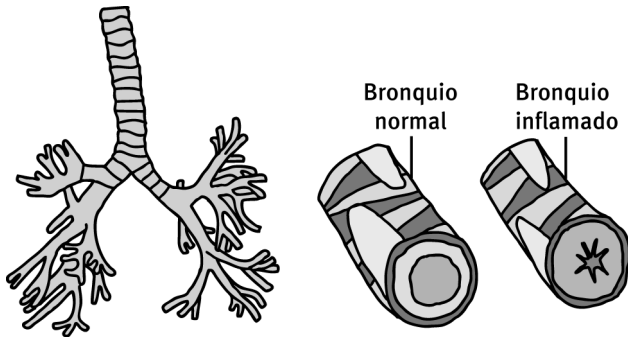


### ¿QUÉ ES LA EPOC?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica es la obstrucción al flujo aéreo debido a la inhalación de una sustancia tóxica, en nuestro medio lo más frecuente es que sea el tabaco.



### ¿QUÉ PROVOCA LA EPOC?

Hay varios factores que intervienen en la aparición de la EPOC. El principal de ellos es fumar o respirar humo de tabaco, durante un largo periodo de tiempo. De hecho en la mayor parte de las personas que tienen EPOC el fumar es la causa fundamental. La mayoría de las causas que producen la EPOC se pueden prevenir.

### ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA EPOC?

Los primeros síntomas comienzan con tos y expectoración y luego sigue con dificultad para respirar o disnea al andar y al aumentar la actividad física, como por ejemplo al subir escaleras o caminar cuesta arriba. Poco a poco la persona, sin darse cuenta, deja de hacer aquellas tareas que le suponen esfuerzo y le ocasionan ahogo, y con el tiempo llegan a suponer un esfuerzo tareas como vestirse y bañarse. Otros síntomas en fases

más avanzadas son sensación de agotamiento, falta de concentración, e incluso opresión en el pecho. Si el corazón y la circulación continúa afectándose puede producirse hinchazón o edema en los tobillos y en las piernas.

### ¿QUÉ ES UNA ESPIROMETRÍA?

Prueba sencilla e indolora, que dura 10 minutos. Consiste en llenar los pulmones totalmente, para después soltar todo el aire de la manera más rápida que se pueda, mide la cantidad y la velocidad del aire de los pulmones. La espirometría revela una posible alteración y ayuda al diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la EPOC.

La aparición de ahogo, tos, cansancio y tener expectoración puede ser un síntoma de EPOC. Las personas con 40 o más años que fuman o hayan sido fumadores, pueden estar desarrollando EPOC. Realizar una espirometría de calidad es una de las medidas más importantes para diagnosticar la enfermedad antes de que tenga efectos graves.



## ¿SE PUEDE CURAR LA EPOC?

La EPOC es una enfermedad prevenible y tratable. Aunque no tiene cura definitiva, sin embargo, los síntomas se pueden controlar para mejorar la calidad de vida. Los pulmones y las vías respiratorias dañadas no se pueden reparar, pero todos los síntomas de la EPOC se pueden reducir si se toman las medidas adecuadas y usted colabora activamente. Haciéndolo así se incrementarán sus años de vida y la calidad de los mismos. Depende de usted y del grado de control que tome de su enfermedad.

## ¿PODRÉ MANTENER UNA VIDA ACTIVA?

Usted tiene que aprender a no evitar una actividad sólo porque le provoque sensación de ahogo o disnea. Esto puede significar que la EPOC es la que está tomando el control y que usted va disminuyendo el control sobre su problema respiratorio.

## RETOS ACTUALES DE LA EPOC

El principal reto es realizar un diagnóstico precoz por ello si usted ha fumado o fuma actualmente y tiene síntomas respiratorios, deje de fumar y acuda a su médico para valoración. Él le realizará una espirometría de calidad para poder confirmar o descartar el diagnóstico de EPOC.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Guía Española de la EPOC

<http://www.archbronconeumol.org/es/guia-espanola-epoc-gesepoc-tratamiento/articulo/S0300289612001159/>

### Convivir con la EPOC

<http://www.separ.es/?q=node/689>

### Aprendiendo a conocer y vivir con la EPOC

[http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_512\\_EPOC\\_Lain\\_Entr\\_paciente.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_512_EPOC_Lain_Entr_paciente.pdf)

### European Lung Foundation (en castellano)

<http://www.europeanlung.org/es/enfermedades-pulmonares-e-informaci%C3%B3n/enfermedades-pulmonares/epoc>

### American Thoracic Society (en castellano)

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/spanish/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd.pdf>

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/spanish/exacerbation-of-copd.pdf>

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/spanish/medicines-used-to-treat-copd.pdf>

### American Thoracic Society (en inglés)

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/copd-today.php>

AUTORES: ÁREAS DE EPOC, ENFERMERÍA RESPIRATORIA SEPAR Y SEPARPACIENTES

Socios estratégicos



Patrocinadores



Colaboradores



Con el apoyo de



[www.fenaer.es](http://www.fenaer.es)

En representación de todas las asociaciones locales de EPOC