

## Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)



La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad inflamatoria crónica que causa que el flujo de aire en los pulmones esté bloqueado. Típicamente, esta enfermedad progresa al exponerse por mucho tiempo a gases irritantes o partículas de materia; siendo el más común, el humo del cigarrillo (ya sea por fumar o por la exposición continua a un fumador).

### Condiciones más comunes de la EPOC

- Bronquitis crónica: inflamación de los bronquios que produce tos y mucha mucosidad.
- Enfisema pulmonar: daño a los tejidos (alveolos y bronquiolos) de los pulmones.

### Signos y Síntomas

- Dificultad para respirar
- Tos
- Fatiga
- Producción de moco (esputo)
- Sibilancias (respiración dificultosa con un sonido en el pecho)
- Opresión en el pecho
- Infecciones respiratorias frecuentes.

### Diagnóstico

Para diagnosticar la EPOC, se realiza una serie de estudios, entre estos:

- **Prueba de función pulmonar** (espirometría): mide la cantidad de aire que llega a los pulmones y a la sangre. Deberá inhalar y exhalar utilizando una máquina que va midiendo la capacidad pulmonar.
- **Rayos X:** pueden identificar problemas pulmonares o insuficiencia cardíaca.
- **CT Scan:** puede identificar el enfisema, cáncer de pulmón y con los resultados se puede determinar si una cirugía es necesaria para tratar la condición.



- **Análisis de sangre:** mide la cantidad de oxígeno y dióxido de carbono en la sangre, también, detecta la deficiencia de **alfa-1 antitripsina** (ATT), que es una proteína que protege el pulmón.

### Tratamiento

Aunque la EPOC es una enfermedad crónica y progresiva, con el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas pueden controlar los síntomas y tener calidad de vida.



- Medicamentos para abrir las vías respiratorias, disminuir la inflamación de los pulmones y aliviar ciertos síntomas.
- Los medicamentos de acción rápida se conocen como medicamentos de rescate.
- Los medicamentos de acción prolongada controlan o previenen los síntomas, estos se conocen como medicamentos de mantenimiento.
- Antibióticos, antiinflamatorios o broncodilatadores.
- Utilizar oxígeno adicional con la asistencia de una máquina.
- Alejarse del humo del cigarrillo es el paso más importante para evitar que la EPOC empeore.
- Si ninguno de los medicamentos resulta beneficioso, puede que sea necesaria una cirugía.

El médico podría recomendar una reducción del pulmón (extirpar la parte dañada), una bullectomía (remover las bolsas de aire acumuladas dentro del pulmón) o trasplante de pulmón (se reemplaza el pulmón con el de un donante).

### Complicaciones

La EPOC puede causar otros problemas de salud tales como: latidos cardíacos irregulares (arritmias), insuficiencia cardíaca, neumonía, colapso pulmonar, pérdida considerable de peso, osteoporosis, debilidad y ansiedad.

### Medidas de prevención y manejo de la EPOC

- Dejar de fumar con ayuda de reemplazos de nicotina, medicamentos y grupos de apoyo.
- Evite los lugares donde otros fuman. El humo de segunda mano puede contribuir igualmente al desarrollo de la EPOC.
- Practique con su médico o terapeuta respiratorio las técnicas adecuadas para respirar eficientemente durante el día.
- Evite lugares en los que el aire esté contaminado.
- Consumir mucha agua y utilizar un humidificador puede ayudar a despejar las vías respiratorias y despejar la mucosidad que tiende a acumularse.
- Hacer ejercicio con regularidad puede mejorar la resistencia general y fortalecer los músculos respiratorios. Hable con su médico sobre el tipo de actividad física apropiada para usted.
- Alimentarse saludablemente, añadir suplementos nutricionales (de ser necesarios) y la pérdida de peso puede facilitar la respiración.



- No deje pasar sus citas médicas, incluso si se siente bien. Pregúntele a su médico si debe vacunarse contra los virus de temporada.
- Si siente dificultad respiratoria, siente mareos o dolor de pecho, comuníquese inmediatamente al 9-1-1 o, visite la sala de emergencias más cercana.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

**TTY/TDD**

1-844-347-7805

**APS Health**

787-641-9133

#### Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/copd/symptoms-causes/syc-20353679>

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd))

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Revisado en abril 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.