



Día de la EPOC
Enfermedad Pulmonar
Obstructiva Crónica
16 de noviembre



Gobierno
de Puebla



Secretaría
de Salud

UN GOBIERNO que siente y piensa
como la gente





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Índice

- I. Introducción
- II. Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
- III. Medidas de prevención
- IV. ¿Qué es la EPOC?
- V. ¿Cuáles son los signos y síntomas de la EPOC?
- VI. Tipos de EPOC
- VII. Consejos prácticos para el paciente con EPOC



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



I.- Introducción

Existen estudios internacionales que indican que los pacientes con EPOC tienen reducida la esperanza de vida en comparación con las personas de la misma edad que no tienen EPOC. Un estudio de sobrevida en México determinó que a ocho años, el 26% de los pacientes con EPOC fallecen. Estos estudios comparan la sobrevida en personas con EPOC expuestas al tabaco y contaminación.

La EPOC varía de acuerdo al grado de severidad de la enfermedad, siendo en las exacerbaciones y pacientes con EPOC grado muy severo los que atraen la mayor parte del recurso económico en salud.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



II.- Día Mundial de la EPOC

Desde el 2001, la Iniciativa Mundial contra la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (GOLD) organiza el **Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**, durante el cual se intenta promover en todo el mundo una más profunda comprensión de la enfermedad y una mejor atención a los pacientes.

El día mundial, organizado por la GOLD, se acompaña de una serie de actividades a cargo de profesionales de la salud y grupos de pacientes de todo el mundo.

Según los cálculos de la OMS correspondientes a 2004, hay 64 millones de enfermos de EPOC. La OMS prevé que para 2030 esta dolencia se habrá erigido en la tercera causa más importante de mortalidad en todo el mundo, siendo la única enfermedad crónico degenerativa que tiene tendencia a incrementar la mortalidad, a diferencia de la cardiopatía isquémica o enfermedades infecciosas, que se ha logrado bajar la mortalidad. Los principales factores de riesgo son el tabaquismo, la contaminación del aire, tanto en espacios cerrados como en el exterior, y la inhalación de partículas de polvo y sustancias químicas en el lugar de trabajo.

Para este año 2022, el lema que será utilizado a nivel nacional es:

«Tus Pulmones para la vida»



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

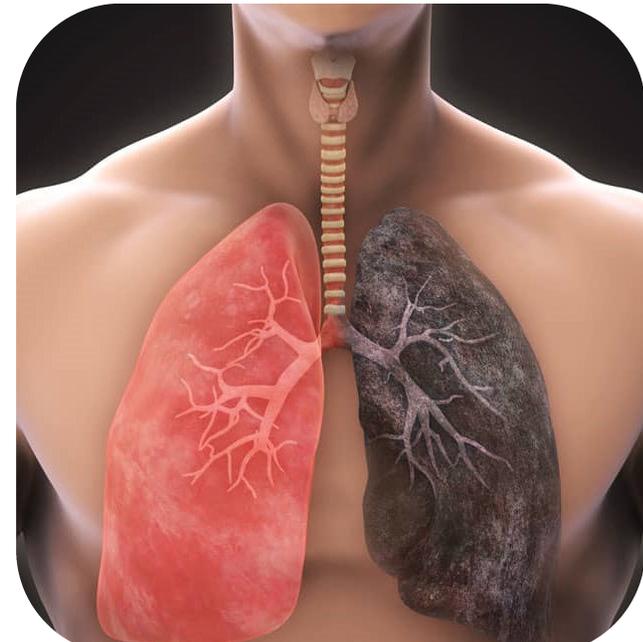


- La EPOC no es curable, pero la prevención es factible y el tratamiento puede retrasar su progresión.

- Se prevé que en ausencia de intervenciones para reducir los riesgos, y en particular la exposición al humo del tabaco, las muertes por EPOC aumenten en más de un 30% en los próximos 10 años.

La EPOC ocupa los primeros cinco lugares de morbilidad y mortalidad en el mundo y su prevalencia en personas mayores de 40 años de edad es de más del 10.6%. A pesar de la complejidad para medir sus alcances, se puede afirmar que en muchos países desarrollados está aumentando y que es mayor en fumadores que en exfumadores.

La EPOC, a diferencia de otras enfermedades crónico degenerativas, es la única enfermedad en la que no se ha podido disminuir el crecimiento de su incidencia y mortalidad, lo que impacta en forma importante en salud pública, por el alto costo de su atención.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



El perfil de edades está cambiando, y si bien antes se consideraba a la EPOC como una enfermedad de los fumadores viejos, actualmente los datos muestran una alta presencia de la enfermedad en edad laboral, donde el 70% de los pacientes son menores de 65 años. La prevalencia calculada para México por el estudio PLATINO y de acuerdo al criterio GOLD, es de 7.8% para la población en general y mayor para la población mayor a 60 años de edad.

La enfermedad es asociada al tabaco y predomina en hombres; sin embargo, en países en desarrollo como México, es también un problema de salud en las mujeres por la exposición crónica al humo de cigarro. Es así como la materia acumulada en un individuo origina daño pulmonar.

En nuestro país, el uso de leña para cocinar, en algunos estados, continúa siendo muy alto. La muestra censal sobre condiciones de vivienda y uso de leña del XII Censo General de Población del 2000 reveló que en más de la mitad de las viviendas rurales (56.9%) se utiliza leña como combustible para cocinar, lo cual hace a este sector de la población propenso a esta enfermedad.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



III.- Medidas de prevención

Entre las medidas generales para prevenir la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica están:

- Abandonar el tabaco
- Adquirir hábitos de vida saludable: llevar una dieta sana, realizar ejercicios físicos
- Vacunarse contra el neumococo y la influenza
- Evitar inhalar los contaminantes del aire en el hogar y en el lugar de trabajo.





IV.- ¿Qué es la EPOC?



La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, o EPOC, es una enfermedad prevenible y curable que se caracteriza por la obstrucción del flujo de aire persistente, que es usualmente progresivo y asociado con una respuesta inflamatoria crónica en la vía aérea y el pulmón a partículas nocivas o gases.

Las exacerbaciones y comorbilidades contribuyen en general a la severidad en los pacientes.

La EPOC debe ser considerada en pacientes que presentan disnea, tos crónica o expectoración y una historia de exposición a factores de riesgo. La EPOC es crónica, progresiva, y la persistencia de la exposición a partículas nocivas o gases y las exacerbaciones, determinarán su evolución clínica y funcional.

El diagnóstico se hace mediante una espirometría que confirma la presentación clínica.

La EPOC puede causar tos con producción de grandes cantidades de mucosidad (una sustancia pegajosa), sibilancias (silbidos o chillidos al respirar), falta de aliento, presión en el pecho y otros síntomas.

La principal causa de la EPOC es el hábito de fumar. La mayoría de las personas que sufren EPOC fuman o solían fumar. La exposición a largo plazo a otros irritantes de los pulmones —como el aire contaminado, los vapores químicos, humo de combustión de leña o carbón, o el polvo— también pueden contribuir a la EPOC.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



En la EPOC, la cantidad de aire que entra y sale por las vías respiratorias disminuye por una o más de las siguientes razones:

- Los bronquios y los alvéolos pierden su elasticidad.
- Las paredes que separan muchos de los alvéolos están destruidas.
- Las paredes de los bronquios se vuelven gruesas e inflamadas.
- Los bronquios producen más mucosidad que en condiciones normales y ésta puede obstruirlos.

La EPOC aparece lentamente. Los síntomas a menudo empeoran con el tiempo y pueden limitar la capacidad de la persona de realizar sus actividades cotidianas. La EPOC grave puede impedirle realizar incluso las actividades elementales, como caminar, cocinar o encargarse de su cuidado personal.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



La evaluación del paciente incluye la presencia de síntomas, riesgo de exacerbaciones, los cambios en la espirometría y la identificación de comorbilidades, con lo que se estadificará la severidad de la enfermedad y de acuerdo a éste, se plantea el tratamiento.

Un tratamiento farmacológico apropiado reduce los síntomas, la frecuencia y severidad de las exacerbaciones, y mejora el estado de salud y tolerancia al ejercicio.

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a que se sienta mejor, permanezca más activo y retrase la progresión de la enfermedad, por lo que debe desincentivarse el tabaquismo y exposición a gases y partículas nocivas.

La presencia de EPOC se confirma con una prueba diagnóstica, llamada espirometría, que mide la cantidad y la velocidad del aire inspirado y espirado de los pulmones. Las indicaciones y contraindicaciones de la espirometría son:

Indicaciones: diagnósticas (en sospecha de asma, EPOC y otras patologías respiratorias); de seguimiento (control de asma, EPOC, pronóstico de enfermedades pulmonares); otros: monitorización laboral de sujetos expuestos a agentes nocivos.

Contraindicaciones: cirugías recientes, infecciones (óticas y respiratorias activas), hipertensión arterial sistémica descontrolada, embarazo complicado, hipertensión craneal, síndrome coronario agudo, desprendimiento de retina, hemoptisis.



V.- ¿Cuáles son los signos y síntomas de la EPOC?



Al comienzo, es posible que la EPOC no cause síntomas o que éstos sean leves. A medida que la enfermedad empeora, los síntomas se agravan. Los signos y síntomas comunes de la EPOC son:

- Tos persistente o que produce mucha mucosidad (conocida como "tos de fumador")
- Sensación de falta de aire, especialmente durante la actividad física
- Sibilancias (silbidos o chillidos que se producen al respirar)
- Presión en el pecho

Si usted tiene EPOC, es posible que le den resfriados o gripe con frecuencia.

No todas las personas que presentan los síntomas mencionados tienen EPOC. Por otra parte, no todas las personas que tienen EPOC presentan estos síntomas. Algunos de los síntomas de la EPOC se parecen a los síntomas de otras enfermedades y problemas de salud. El médico puede averiguar si usted tiene EPOC.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Si los síntomas son leves, es posible que usted no los note o que adapte su estilo de vida para que le sea más fácil respirar. Por ejemplo, tal vez decida tomar el ascensor en vez de subir o bajar por las escaleras.

Con el tiempo, los síntomas pueden volverse lo suficientemente intensos como para ir al médico. Por ejemplo, se puede quedar sin aliento cuando esté realizando un ejercicio pesado.

La intensidad de los síntomas dependerá del grado de daño pulmonar que tenga. Si sigue fumando, el daño ocurrirá más rápidamente que si deja de fumar.

La EPOC grave puede causar otros síntomas, como hinchazón de los tobillos, los pies o las piernas, pérdida de peso y disminución de la capacidad muscular.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



VI.- Tipos de EPOC

BRONQUITIS CRÓNICA

Los síntomas típicos de tos crónica durante cuando menos 3 meses al año por dos años están relacionados a hiperplasia de las glándulas submucosas de los bronquios, que tienen un calibre mayor de 2 mm y se ha demostrado que existe un infiltrado inflamatorio en el aparato secretor de moco desde los inicios de la enfermedad.

ENFISEMA

El enfisema se define como la destrucción de las paredes alveolares que da como resultado «agrandamiento» de los espacios alveolares y una reducción consecuente del área de intercambio gaseoso en el pulmón. La inhalación crónica de los componentes del tabaco y la inflamación parecen ser el común denominador de las diferentes hipótesis que explican los mecanismos del enfisema.



VII.- Consejos prácticos para el paciente con EPOC

- Dejar de fumar es la única medida que frena la progresión de la enfermedad, incluso en personas que han fumado durante muchos años. Después de un año de abandono del hábito tabáquico, comienza a observarse mejoría en las pruebas de función pulmonar.
- Otros factores de riesgo que se pueden evitar son la exposición a la contaminación ambiental o laboral (controlando la exposición a determinados gases o sustancias químicas, o mediante el uso de guantes o mascarillas).
- Los pacientes con EPOC deben acudir de forma periódica a la consulta del especialista en neumología o medicina interna. Se realizarán controles que incluyen analítica de sangre, radiografía de tórax, pruebas de función respiratoria y gasometría arterial (para conocer los niveles de oxígeno en sangre). Es importante conocer bien y tomar la medicación de forma adecuada, respetando los horarios y sin olvidar ninguna toma.





- Hay algunos signos de alarma que estos pacientes deben conocer. En caso de que aparezcan, deben consultar con su médico o acudir a urgencias para una evaluación más estrecha: aumento en la dificultad respiratoria, empeoramiento de la tos y cambio en el color o consistencia del moco; fiebre, dolor en el pecho, hinchazón de piernas, somnolencia excesiva... En función de la gravedad de los síntomas, puede ser necesario el ingreso en el hospital.
- Ir a rehabilitación pulmonar te permitirá aprender a respirar mejor, un ejercicio fundamental para reducir la disnea.
- Controla tus nervios. A parte de que puede llevarte a recaer en el hábito tabáquico, es importante que controles tu ansiedad. A medida que la enfermedad progresa, tu estado de ánimo puede verse afectado, pero has de saber que los ansiolíticos y otras pastillas para los nervios o para dormir pueden ser contraproducentes para la función respiratoria.
- Las flemas son una de las consecuencias más desagradables de la EPOC, puedes reducirlas bebiendo mucha agua.
- Aliméntate sanamente. También es importante para tener un mejor estado físico.
- Sigue realizando ejercicio. De esta manera, poco a poco tolerarás mejor el esfuerzo.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Directorio

José Antonio Martínez García

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud y Coordinador
de Servicios de Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Carlos Castañeda Pérez

Encargado del Despacho de la Dirección de Salud Pública
y Vigilancia Epidemiológica

Claudia Salamanca Vázquez

Encargada del Despacho de la Subdirección de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades Transmisibles
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla