

A doctor wearing blue gloves and glasses is examining a chest X-ray. The X-ray shows the lungs and the ribcage. The doctor is looking at the X-ray from the right side of the frame.

Día Mundial de la
**Enfermedad Pulmonar
Obstructiva Crónica (EPOC)**

15 de noviembre

Respirar es vida: actúa antes



PUEBLA
Un gobierno *presente*



Secretaría
de Salud



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

ÍNDICE

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



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 la padecen. 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 a la contaminación.

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

La EPOC impacta económicamente al paciente, a su familia, a la sociedad y a los sistemas de salud. Esto debido a la cantidad de recursos destinados a la atención del padecimiento y a las complicaciones derivadas, entre ellas; respiratorias, cardiovasculares y neoplásicas.



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), el tercer miércoles del mes de noviembre**, 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 al año 2004, hay 64 millones de enfermos de EPOC. La OMS prevé que para 2030, esta dolencia se habrá erigido como 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, de las cuales se ha logrado reducir 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 **2023**, el lema utilizado a nivel nacional es:

“Respirar es vida: actúa antes”



- 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 su alcance, 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 de manera importante en el sector de salud pública por el alto costo de su atención.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

El perfil de edades ha ido 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 de 60 años y más.

La EPOC solía ser más frecuente en los hombres, sin embargo, debido a que el índice de tabaquismo en los países de ingresos altos es similar entre hombres y mujeres y a que, en los países de ingresos bajos, las mujeres suelen estar más expuestas al aire contaminado de interiores (procedente del humo de leña y la calefacción); la enfermedad afecta hoy casi por igual a ambos sexos. En nuestro país, el uso de leña para cocinar en algunos estados, continúa siendo muy alto.





III.- ¿Qué es la EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar progresiva; si no es diagnosticada a tiempo, es potencialmente mortal. Se caracteriza por una reducción persistente del flujo de aire, su diagnóstico y tratamiento tempranos son importantes para frenar el empeoramiento de los síntomas y reducir el riesgo de exacerbaciones.

La EPOC tiene una evolución lenta y generalmente se hace evidente a partir de los 40 o los 50 años de edad. Sus síntomas más frecuentes son la disnea (dificultad para respirar), la tos crónica y la expectoración (con mucosidad). A medida que la enfermedad empeora, los esfuerzos del día a día como subir unos cuantos escalones o llevar una maleta, o incluso las actividades cotidianas, pueden hacerse muy difíciles.



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

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 esta, se planteará 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 la exposición a gases y partículas nocivas.





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 esta mucosidad 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.



IV.- ¿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 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 padece de esta enfermedad, 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 padecen esta enfermedad, presentan estos síntomas; ya que algunos de ellos se parecen a los síntomas de otras enfermedades y problemas de salud. El médico podrá verificar si usted padece 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 tobillos, pies o piernas, pérdida de peso y disminución de la capacidad muscular.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

V.- Tipos de EPOC

BRONQUITIS CRÓNICA

Los síntomas típicos de tos crónica se dan durante al menos 3 meses al año por dos años, y están relacionados a la 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.



VI.- 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 de especialista en neumología o medicina interna. Se realizarán controles que incluyen analítica de sangre, radiografía de tórax, pruebas de función respiratoria (espirometría) 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 y somnolencia excesiva. En función de la gravedad de los síntomas, puede ser necesario el ingreso al hospital.
- Ir a rehabilitación pulmonar te permitirá aprender a respirar mejor. Este es 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

VII.- Promoción a la Salud

La promoción de la salud es un componente fundamental en la lucha contra enfermedades crónicas como la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) en el Estado de Puebla.

A través de estrategias de concientización, educación y prevención, se busca informar a la población sobre los riesgos asociados al tabaquismo, la exposición al humo de leña y otros factores que contribuyen al desarrollo de la EPOC. Además, se fomenta un estilo de vida saludable que incluye la promoción de la actividad física y una alimentación balanceada.

El trabajo conjunto de autoridades de la salud, instituciones educativas y la comunidad, es esencial para reducir la incidencia de la EPOC y mejorar la calidad de vida de las y los poblanos.

#TemporadaDeFrio

Síntomas de EPOC

- Tos con o sin flemas
- Dificultad para respirar
- Falta de energía
- Silbido de pecho
- Pérdida de peso
- Infecciones respiratorias recurrentes

Si sospechas de padecer esta enfermedad, acude a tu Centro de Salud o CESSA más cercano para una valoración.

@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx

PUEBLA
Un gobierno presente

Secretaría
de Salud

Promoción
a la Salud

#TemporadaDeFrio

¿Sabes qué es la EPOC?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica causa la obstrucción del flujo de aire de los pulmones.

NO es curable, pero con hábitos de vida saludables y tratamiento adecuado se puede retrasar su progresión.

- Actívatelo físicamente
- Alimentate correctamente
- No fumes ni te expongas al humo de cigarro

Con estas medidas, evitarás complicaciones.

@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx

PUEBLA
Un gobierno presente

Secretaría
de Salud

Promoción
a la Salud



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Dra. Araceli Soria Córdoba

Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Mireya Montesano Villamil

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud
del Estado de Puebla y Coordinadora de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Sofía Morales Zurita

Subdirectora 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