

## Bronquitis crónica, enfisema y el estrechamiento de las vías respiratorias (EPOC)

(Chronic bronchitis, emphysema and airway narrowing - EPOC)

El término 'enfermedad pulmonar obstructiva crónica' (EPOC) se utiliza con frecuencia para describir la bronquitis crónica y el enfisema. 'Crónico' implica que el problema no va a desaparecer pero que, en general, se puede controlar. La EPOC está generalmente causada por el tabaquismo. En la EPOC las vías respiratorias se han estrechado y dañado, lo que produce dificultades para respirar. La bronquitis crónica significa que las vías respiratorias están inflamadas, lo que causa tos y un exceso de flema. Si la persona deja de fumar ¡generalmente la flema desaparece! Las personas que sufren de EPOC suelen empeorarse con las infecciones de pecho y durante las épocas de frío. Con un buen tratamiento es posible mejorar rápidamente.

Qué hacer para mantenerse bien

Confirme el diagnóstico (confirme que se trata de EPOC)

El médico podrá llegar a un diagnóstico y determinar la gravedad de la EPOC mediante pruebas de respiración tales como espirometría, radiografías y análisis de sangre para medir los niveles de oxígeno y dióxido de carbono. Estas pruebas permiten descartar otras dolencias. El médico deberá hacer pruebas para ver si el estrechamiento de las vías respiratorias es reversible, es decir si puede mejorar con tratamiento (que posiblemente incluirá un ensayo de corticoides por vía oral o por inhalación).

Optimice la función

Aunque no existen medicamentos para curar la EPOC, algunos pueden ayudarle a sentirse mejor. Mejore su estilo de vida: es lo mejor que puede hacer.

- Haga ejercicio por 30 minutos la mayoría de los días de la semana – es tan simple como caminar diez minutos tres veces al día. Podría participar en un grupo de ejercicio con gente de su misma edad o condición física.
- Asegúrese de que su peso sea normal para una persona de su edad y altura. Si no supiera cuál debería ser su peso, pregúntele a su médico. Coma una dieta equilibrada, reduzca el consumo de alcohol y evite los sedantes.
- Mantenga buenos hábitos de sueño. Mantenga su dormitorio tibio en invierno.
- Pídale a su médico, especialista u otro profesional de atención de la salud que le ayuden a planear el mejor tratamiento para usted.

Prevenga el deterioro

En los no fumadores sanos, con la edad se produce una disminución gradual de la función pulmonar. El tabaquismo acelera esta disminución.

- La cosa más importante que puede hacer es dejar de fumar – jamás es demasiado tarde.
- Vacúnese contra la gripe (anual) y contra la pulmonía (cada 3 a 5 años).

- Pídale a su médico o especialista que lo examine periódicamente en busca de complicaciones.
- Hágase un control del nivel de oxígeno – el oxígeno puede prevenir complicaciones y prolongar la vida.

Formule un plan de auto-manejo y apoyo

Es importante que usted asuma un papel activo en el manejo de su salud.

- Debería tener un plan de auto-manejo convenido entre usted, su médico, su especialista y otros profesionales de atención de la salud.
- Su médico, especialista u otro profesional de atención de la salud deberían darle a usted y su cuidador / persona de apoyo, información sobre la EPOC y su tratamiento.

Exacerbaciones (empeoramiento)

Usted tendrá que estar preparado para aumentar su tratamiento pronto cuando no esté bien. Deberá tener un plan de acción preparado por su médico y, a mano, todo medicamento necesario (p.ej. antibióticos, prednisolone).

- Notifique a su médico y (si correspondiere) a su enfermero comunitario / encargado de caso.
- Algunas personas necesitan oxígeno cuando están enfermas.

No administre más de 0,5 – 2,0 litros por minuto a menos de que se lo haya indicado su doctor.

Con tratamiento efectivo es posible manejar la EPOC eficazmente.

Si necesitara ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) al 131 450.

Encontrará mayor información sanitaria en español en el sitio web de Comunicación Multicultural en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números de teléfono son correctos en el momento de publicación pero no se actualizan constantemente. Quizás deba comprobar los números en la guía telefónica.