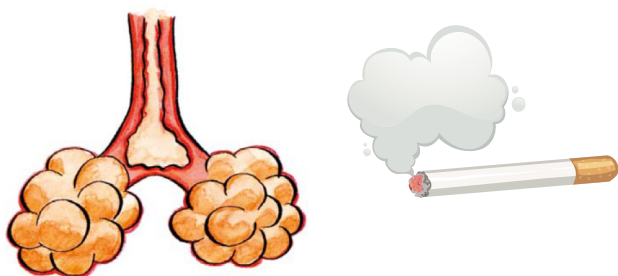


# EPOC. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

La EPOC también es conocida a menudo como *bronquitis crónica*.

Se caracteriza por una limitación del paso del aire por los pulmones, debida a una inflamación en el interior de los bronquios. Esta inflamación es producida por la inhalación de partículas nocivas, especialmente del **tabaco**.



Bronquio inflamado y obstruido

## ¿Qué síntomas produce?

Aparecen tos y mucosidades durante semanas; se acentúa el cansancio al subir pendientes o escaleras, y los resfriados pasan a menudo al pecho.

## ¿Cómo se diagnostica la EPOC?

Se realiza una espirometría. Esta prueba consiste en soplar por un aparato y permite calcular la cantidad de aire que somos capaces de inspirar y de espirar de los pulmones al respirar.



## ¿Qué podemos hacer para estar mejor?

- El principal tratamiento para frenar la enfermedad es dejar de fumar.
- Haga ejercicio regularmente.
- Controle su peso.
- Evite pasar frío y los cambios bruscos de temperatura.
- Vacúnese de la gripe anualmente y del neumococo.
- La medicación, que permite mejorar los síntomas, se administra con inhaladores. Tienen un efecto dilatador de los bronquios y antiinflamatorio. Se utilizan en un orden determinado y con la técnica correcta, que hay que revisar periódicamente.
- Si lleva oxígeno, es importante que lo lleve un mínimo de 16 horas diarias.
- Puede serle útil realizar ejercicios de fisioterapia respiratoria.



## ¿Cuándo debe consultar con los servicios sanitarios?

Consulte con su médico o médica o con enfermería, o bien acuda a urgencias si es grave, cuando note:

- Un aumento de la sensación de ahogo, de la tos o de los silbidos.
- Cambios en la mucosidad: color amarillo o verde, más espesa.
- Fiebre o escalofríos.

