



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un tipo de enfermedad pulmonar crónica (prolongada) que incluye enfisema y, a menudo, bronquitis crónica. Las vías respiratorias de una persona con EPOC no permiten la entrada de tanto aire en los pulmones como lo hacen las vías respiratorias de las personas sanas. Además, las vías respiratorias pueden estar inflamadas y provocan que las células que producen mucosidad crezcan más de lo normal. Esto puede derivar en tos crónica para eliminar el exceso de mucosidad. La EPOC puede dificultar la respiración.

P: ¿Cuáles son los síntomas de la EPOC?

R: Al principio, la EPOC puede no causar síntomas. O bien, puedes tener síntomas leves que te hacen pensar que tienes alguna otra enfermedad. A medida que la EPOC avanza, normalmente los síntomas se agravan. Los síntomas comunes incluyen:

- Tos persistente o tos con mucha mucosidad o flema (también denominada “tos del fumador”)
- Dificultad para respirar, especialmente al hacer actividad física
- Sibilancia (un sonido de silbido o chillido al respirar)
- Opresión en el pecho

Si tienes síntomas de EPOC, consulta a tu médico sobre las pruebas para detectarla.

P: ¿Quién puede tener EPOC?

R: La EPOC normalmente se presenta en personas de 40 años en adelante. Hay más mujeres que hombres con EPOC. Además, las mujeres desarrollan la EPOC a una edad más temprana (a menudo entre los 45 y 64 años). Los investigadores no saben con certeza por qué la EPOC afecta más a las mujeres. Puede deberse a:

- La cantidad de mujeres fumadoras ahora es casi tan alta como la de hombres fumadores. Los expertos creen que el humo del cigarrillo puede ser más dañino para los pulmones de las mujeres. Además,

dado que las mujeres tienen pulmones y bronquios más pequeños que los hombres, la misma cantidad de humo inhalado podría causarles más daño.

- Es posible que la hormona estrógeno haga que los pulmones de las mujeres sean más sensibles a la exposición al humo del tabaco.
- Algunos estudios muestran que la inhalación de contaminantes como el polvo puede afectar más a las mujeres que a los hombres. Dado que las mujeres normalmente tienen pulmones y bronquios más pequeños que los hombres, la misma cantidad de contaminantes inhalados podría causarles más daño.

P: ¿De qué manera la EPOC afecta la salud de las mujeres?

R: Las mujeres que viven con EPOC a menudo tienen otros problemas de salud, que incluyen:

- **Asma**, otro tipo de enfermedad pulmonar.
- **Osteoporosis**. Esta enfermedad es más común en las mujeres, pero más de la mitad de las personas con EPOC tiene osteoporosis. Puede estar relacionado con los medicamentos esteroides que a veces se usan para tratar la EPOC.
- **Ansiedad y depresión**. La ansiedad y la depresión también pueden afectar a muchas mujeres con EPOC. En un estudio, las mujeres con EPOC tuvieron niveles más altos de ansiedad y depresión que los hombres con EPOC y mujeres sin EPOC.
- **Enfermedad cardíaca**. Los investigadores piensan que la EPOC podría causar inflamación en todo el cuerpo, incluso los vasos sanguíneos. Esta inflamación puede producir rigidez en los vasos sanguíneos e incrementar el riesgo de acumulación de placa. Con el tiempo, puede derivar en enfermedad cardíaca.



P: ¿Cómo se trata la EPOC?

R: Dejar de fumar es la única forma comprobada de detener el avance de la EPOC. Obtén ayuda para dejar de fumar en el 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o en espanol.smokefree.gov. Los medicamentos y otros tratamientos pueden aliviar algunos de los síntomas por un tiempo. No obstante, los tratamientos no repararán ningún daño que ya tengas en los pulmones.

Con tu ayuda, tu médico trazará un plan de tratamiento que puede incluir:

- **Medidas a tomar** para evitar mayor daño a los pulmones, que incluyen dejar de fumar, evitar el polvo y los gases químicos, y vacunarte contra la gripe y la neumonía.
- **Medicamentos** para abrir las vías respiratorias y aliviar la inflamación. Los medicamentos comunes para la EPOC incluyen corticosteroides inhalados, otros medicamentos antiinflamatorios y broncodilatadores. Dado que las personas con EPOC tienen riesgo de desarrollar infecciones pulmonares, es posible que también necesites antibióticos.
- **Rehabilitación pulmonar** para ayudarte a sobrellevar la EPOC física y mentalmente. La rehabilitación puede incluir ejercicios, entrenamiento para controlar la enfermedad y asesoramiento sobre nutrición y actividad física.

- **Oxigenoterapia** a través de cánulas o mascarillas, si tienes EPOC grave.
- **Cirugía** para extirpar las partes dañadas de los pulmones o reemplazar los pulmones (trasplante de pulmón).

P: ¿Cómo puedo prevenir la EPOC?

R: Puedes ayudar a prevenir la EPOC con las siguientes medidas:

- **Dejar de fumar y evitar el humo de otros fumadores.** Fumar a temprana edad incrementa la posibilidad de tener EPOC más adelante porque puede dañar los pulmones en desarrollo. Si fumas, deja de hacerlo. Si vives, conduces o trabajas con personas fumadoras, pídeles que fumen afuera y solo cuando estén lejos de ti.
- **Protégete del polvo y de los gases químicos.** Lee las etiquetas y sigue cuidadosamente las instrucciones de todos los productos químicos que usas (como los productos de limpieza). Si es posible, no uses productos que causen irritación en los ojos, nariz o garganta. Si tienes que usarlos, usa lo menos posible y solo en lugares con buena ventilación. Usa accesorios de protección, como las máscaras protectoras.
- **Habla con tu médico** si tienes tos persistente, problemas para respirar, o dolor o incomodidad en el pecho.

Para más información...

acerca de la EPOC, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), HHS

1-800-232-4636 • www.cdc.gov/spanish

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), NIH, HHS

301-592-8573 • <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/epoc>

Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID), NIH, HHS

1-866-284-4107 • www.niaid.nih.gov

American Lung Association

1-800-586-4872 • www.lung.org/espanol

El material de esta página no está protegido por derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 5 de junio de 2018.



www.facebook.com/HHSOWH



www.twitter.com/SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov