

ENFERMEDAD OBSTRUCTIVA CRONICA

1. QUE ES?

La enfermedad obstructiva crónica (EPOC) es un término empleado para agrupar dos trastornos: el enfisema y la bronquitis crónica se caracteriza por la inflamación persistente del revestimiento interior de los bronquios. el enfisema se caracteriza por el daño irreversible en las bolsas de aire (alvéolos) que hay al final de los bronquios y los pulmones. La mayoría de las personas con EPOC tiene una combinación de enfisema y bronquitis crónica aunque generalmente uno de los dos trastornos es dominante

2. SIGNOS Y SINTOMAS:

Son: dificultad respiratoria y tos leve persistente que puede o no producir mucosidad. Según progresa la enfermedad, la dificultad para respirar puede limitar la capacidad de llevar a cabo su actividad diaria.

3. CAUSAS:

EL TABAQUISMO CAUSA MAS DE 80 POR CIENTO DE LOS CASOS DEL ENFISEMA, DE LA BRONQUITIS CRÓNICA Y DE OTRAS ENFERMEDADES CRÓNICAS DEL PULMON. LA MAYORIA DE LOS QUE SUFREN EPOC SON FUMADORES SEVEROS, ACTUALES O PREVIOS.

La exposición frecuente o prolongada a aire contaminado, humo o las infecciones de vías respiratorias también puede desempeñar una función en el desarrollo de la EPOC.

4. TRATAMIENTO:

EL EPOC no puede curarse, pero el manejo médico adecuado y unos hábitos de vida saludable pueden ayudar a gozar de una mejor calidad de vida aumentar la tolerancia a la actividad física habitual y reducir las perspectivas de complicaciones.

A- MEDICACION:

Broncodilatadores (hay broncodilatadores en jarabes, en comprimidos o en aerosol)

- vacunas
- antibióticos

B- EJERCICIO:

Un programa de ejercicio bajo supervisión médica ayuda a aumentar la tolerancia de una persona al esfuerzo, al permitir al corazón y otros músculos utilizar el oxígeno de forma más eficiente son muy importantes los ejercicios de respiración para aumentar la fuerza y la resistencia de los músculos que controlan la inspiración y la aspiración, así como ciertas técnicas para ayudar a despejar los pulmones de secreciones mucosas

C- NUTRICION E HIDRATACION:

Los pacientes con EPOC que experimenta disnea al comer, puede tolerar mejor comidas más pequeñas y más frecuentes. Pueden estar indicados ciertos suplementos nutricionales si no están satisfaciéndose las necesidades nutricionales de un paciente.

Es fundamental para todo paciente con EPOC permanecer bien hidratado(a), bebiendo al menos ocho vasos de agua al día.

D- OTRAS MEDIDAS:

- No fumar NUNCA.
- Evitar áreas cerradas donde están fumando.
- Evitar contacto con personas que sufren resfriado o gripe.
- Respirar siempre por la nariz.
- En invierno use bufanda sobre boca y nariz.
- Evite respirar: Polvo, gases, pintura, aerosoles, etc.
- Evite el contacto con animales domésticos.

