



Medidas Claves

- ★ Dejar de fumar y evitar la exposición al tabaco y otros irritantes.
- ★ Mantener su medicación habitual en forma estricta y regular.
- ★ Consultar a su médico especialista por cambios en la tos, cambios en las flemas o presencia de sangre.
- ★ Consultar a su médico especialista si nota aparición o cambio de la disnea. También si sospecha que está en riesgo de exacerbación de su EPOC (resfrío, gripe, infección bacteriana).

Notas

Contacto: Enfermera Centro de Enfermedades Respiratorias (CER-CLC)
Teléfono: 610 8665
Correo electrónico: enfermera.respiratorio@clc.cl



Tome hora:
610 80 00

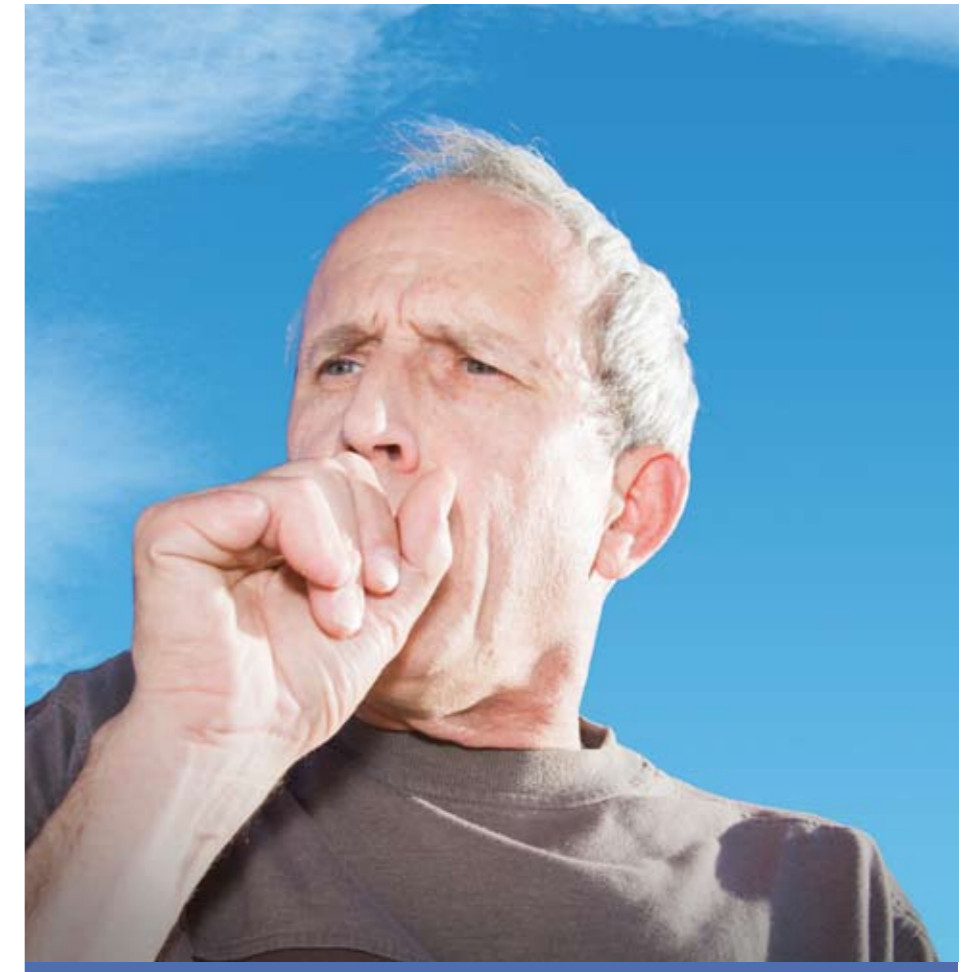
También en:
www.clc.cl

Gentileza de:



EPOC

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica: Signos y Síntomas



Afiliada a Johns Hopkins
 Medicine International para programas
 de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
 Joint Commission
 International



Afiliada a Johns Hopkins
 Medicine International para programas
 de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
 Joint Commission
 International





La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), se caracteriza por la existencia de bronquitis crónica y de enfisema pulmonar en proporciones que varían entre un paciente y otro. La bronquitis crónica presenta estrechamiento de las vías aéreas y aumento de la secreción bronquial (flema) debido a inflamación. El enfisema se caracteriza por destrucción de los alvéolos pulmonares que pierden su elasticidad, transformándose en grandes espacios de aire que se desinflan con lentitud.

Lo anterior produce sensación de falta de aire (disnea), cansancio y tos.

Los pacientes con EPOC presentan la mayoría o todos estos síntomas, con diferentes intensidades.

¿Qué es la disnea?

La bronquitis crónica y el enfisema determinan los síntomas y signos de la EPOC.

La sensación de falta de aire conocida como disnea se produce por la obstrucción que las vías aéreas y por flemas que ocupan su lumen. Por otro lado el enfisema dificulta la espiración por la falta de elasticidad pulmonar (el pulmón en lugar de ser como un globo elástico funciona como una bolsa plástica, sin fuerza para expulsar el aire).

¿A qué se debe el cansancio o fatiga?

Se debe al deterioro del intercambio gaseoso, que disminuye la capacidad de oxigenación de la sangre. Además el paciente con EPOC tiene deteriorada su ventilación, tiende a atrapar aire en sus pulmones, lo que dificulta aún más su respiración. Provoca un círculo vicioso, con más cansancio.

¿Por qué se produce aumento de la secreción bronquial?

Es un síntoma importante en los pacientes con EPOC que tienen predominio de bronquitis. Se debe a un aumento exagerado de la secreción normal que humidifican las vías respiratorias, las que no pueden ser eliminadas por el mecanismo normal de limpieza bronquial y requieren de la tos para eliminarlas.

Si las flemas se acumulan en los bronquios, se pueden infectar, agravando los síntomas. Siempre es importante eliminar y observar las características de las flemas para detectar infección.

¿Cuál es el significado de la tos?

La tos es el mecanismo de los bronquios para expulsar las secreciones excesivas y también como respuesta protectora a irritantes inhalados (humo de cigarrillo y otros contaminantes). La tos es habitual en la EPOC y con entrenamiento, se puede optimizar su efectividad para movilizar las secreciones (Kinesiterapia).

¿Cuándo debo consultar por disnea?

Es importante consultar a su médico especialista cuando note disnea por primera vez, o si ésta empeora brusca o lentamente sin un motivo conocido. Es importante recordar el momento de inicio, la duración y la circunstancia que la alivia o empeora.

¿Qué puedo hacer para tratar la disnea?

El alivio de la disnea causada por EPOC se consigue de varias formas.

- Cumpliendo estrictamente el tratamiento medicamentoso recomendado, especialmente inhaladores broncodilatadores.
- Si el efecto no es el esperado, consulte con su médico, sin suspender la medicación.
- Mejorando la técnica de respiración con kinesiterapia.
- Iniciando un programa de ejercicio regular y programado que además mejora la sobrevida y la calidad de vida.

Los ejercicios y la kinesiterapia forman parte del Programa de Rehabilitación Pulmonar, eficaz para tratar la disnea y disponible para los pacientes con EPOC en el Centro de Enfermedades Respiratorias de Clínica Las Condes (contacto al final del folleto).

¿Qué hacer para disminuir el nivel de cansancio?

Si su cansancio es debido a la EPOC, la rehabilitación pulmonar le otorga un programa regular de ejercicios que fortalece su musculatura respiratoria y general. Esto no sólo disminuye su disnea sino que mejora su capacidad aeróbica y su estado físico general, lo que le permite mejorar su actividad diaria y calidad de vida.



¿Cómo disminuir la producción de flemas?

El principal irritante en el EPOC es el humo de cigarrillo, por lo tanto es muy importante dejar de fumar y evitar la exposición a otros irritantes inhalados como pinturas, productos de limpieza (principalmente los que contienen cloro o amoníaco), sprays y perfumes. Complementariamente se pueden utilizar broncodilatadores inhalados, medidas para fluidificar las flemas (ingesta de líquidos adecuada, mucolíticos) y antibióticos cuando el cuadro así lo indique.

La suspensión del cigarrillo es una medida clave que en la mayoría de los pacientes requiere de ayuda especializada.

¿Son importantes los cambios de mi expectoración bronquial?

Si usted detecta un cambio en la flema ya sea de color o cantidad, es muy importante contactarse precozmente con su médico especialista. Todos éstos pueden ser signos de una complicación infecciosa que llevará a una exacerbación de su EPOC. Especialmente importante es el color verde o amarillo (infección) o la presencia de sangre.

¿Cuándo debo consultar por mi tos?

La tos siempre es un signo de alteración bronquial. Es importante consultar si la tos se hace persistente (más de 15 días) o ya es crónica (mayor a 3 meses), cuando usted note un cambio de las características habituales, cuando aumenta en intensidad o provoca un desmayo.

¿Qué puedo hacer para suprimir la tos?

La tos debida al tabaco probablemente no desaparecerá hasta que deje de fumar, al igual que con otros irritantes. Como se explicó anteriormente, la hipersecreción es otra causa importante de tos para eliminar el exceso de flema. La buena hidratación, el uso de broncodilatadores y/o corticoides inhalados que reducen la inflamación de las vías aéreas, son las medidas más importantes para aliviar o suprimir la tos.

La tos seca debe ser estudiada para determinar su causa y ser tratada por el especialista.