

A magnifying glass is positioned over a stylized diagram of human lungs. The lungs are depicted in shades of blue and green, with dark blue branching structures representing bronchi and bronchioles. The magnifying glass has a black handle and a silver rim, and its lens is focused on the text below.

EPOC 101:
COMPRENDER
LO
BÁSICO
DE LA
EPOC

Tabla de Contenidos

¿Qué es la EPOC?	1
Cualquiera Puede Tener EPOC	2
Síntomas Comunes de la EPOC	3
¿Cómo se Diagnostica la EPOC?.....	4
¿Qué es una Exacerbación?.....	5
Tratamientos Comunes para la EPOC	6
Medicamentos	
Tratamientos Adicionales	
Lidiar con la EPOC.....	12
Más Información.....	13
Herramienta de Detección de EPOC	14
Registro de Síntomas	15

Programa de Equidad en Salud 2022 de COPD Foundation, Inc. Programa de Educación y Empoderamiento para la Salud patrocinado por AstraZeneca.

¿Qué es la EPOC?

Es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un término que describe las enfermedades pulmonares crónicas que causan inflamación y bloqueos de las vías respiratorias. La EPOC incluye las afecciones de enfisema y bronquitis crónica. Los síntomas pueden incluir dificultad para respirar, bajos niveles de oxígeno, y tos con o sin moco.

Analicemos el significado de la EPOC.

Enfermedad: Una enfermedad o dolencia que tiene síntomas específicos.

Pulmonar: La enfermedad está en sus pulmones.

Obstructiva: El flujo de aire a través de los pulmones puede bloquearse debido a hinchazón o moco.

Crónica: La enfermedad siempre está presente y dura mucho tiempo. Los síntomas de la EPOC pueden tardar años en desarrollarse y pueden variar de un día a otro.



Cada persona que tiene EPOC puede experimentar diferentes síntomas. Actualmente, no existe una cura conocida para la EPOC, pero la COPD Foundation está comprometida a ayudar a encontrar una cura. Con el diagnóstico y el tratamiento correctos, hay cosas que se pueden hacer para retrasar el progreso de la enfermedad y vivir una vida más feliz y saludable.

Cualquiera Persona Puede Tener EPOC

Existe un mito común de que la EPOC es “solo una enfermedad del fumador”, pero ¿sabía que hasta el 25 % de las personas con EPOC nunca han fumado?¹

La EPOC puede estar relacionada con:

Eventos en la vida temprana:

- Nacer de forma temprana (prematura)
- Asma infantil o infecciones respiratorias

Genética (transmitida en familias):

- Deficiencia de alfa-1 antitripsina
- Otras mutaciones genéticas

Infecciones:

- Neumonía
- Tuberculosis

Fumar:

- Humo de tabaco
- Vapeo o cigarrillos electrónicos
- Cannabis (marihuana)
- Humo de segunda mano

Factores ambientales:

- Humo, vapores químicos
- Partículas de moho y polvo
- Contaminación del aire interior y exterior²

Síntomas Comunes de la EPOC

Más del 10 % de la población adulta mundial vive con EPOC.²

Los síntomas de la EPOC no siempre son los mismos para cada persona. También pueden ser diferentes de un día a otro, siendo algunos días mejores que otros.

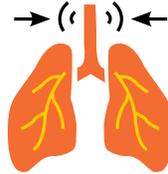
Algunos síntomas comunes incluyen:



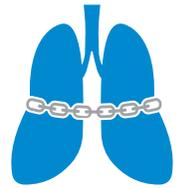
Dificultad para respirar



Tos con o sin moco



Sibilancias



Sensación de opresión en el pecho

Muchas personas no son diagnosticadas hasta después de los 40 años, pero los primeros signos de la EPOC se pueden encontrar en adultos a partir de los 20 años.^{2,3}

Es importante hablar con su proveedor de atención médica tan pronto como note síntomas de EPOC o si tiene antecedentes familiares de EPOC congénita para que pueda hacerse pruebas. Si la EPOC se detecta y se trata a tiempo, es posible que se retrase el daño a los pulmones.³

La EPOC puede progresar durante años sin síntomas perceptibles como dificultad para respirar.

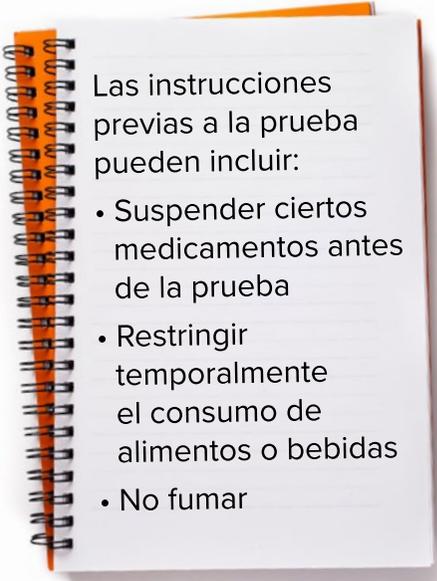
No ignore sus síntomas, incluso si cree que están relacionados con otra afección de salud. En caso de duda, ¡vaya a una consulta!

¿Cómo se Diagnostica la EPOC?

Una prueba de función pulmonar (PFP) puede ayudar a determinar si tiene EPOC y su gravedad. Esta prueba mide qué tan bien están funcionando sus pulmones.

Estas pruebas de respiración a veces se realizan en el consultorio de su proveedor de atención primaria, o pueden derivarlo a un especialista en pulmones llamado neumólogo.

Las PFP son simples, indoloras y solo tardan alrededor de una hora en completarse. Es muy importante que siga las instrucciones que le dé su proveedor antes de hacerse pruebas.



Las instrucciones previas a la prueba pueden incluir:

- Suspender ciertos medicamentos antes de la prueba
- Restringir temporalmente el consumo de alimentos o bebidas
- No fumar

Durante esta prueba, se le pedirá que sople todo el aire desde sus pulmones en una máquina llamada espirómetro. Es posible que le pidan que repita la prueba varias veces. Después, es posible que se sienta cansado, pero no debería haber efectos secundarios a causa de la prueba.

Su médico puede pedir pruebas adicionales para obtener una imagen más completa de su salud pulmonar. Estas pueden incluir radiografías de tórax, análisis de sangre u otras pruebas útiles, como la prueba de caminata de seis minutos.

Hable con su proveedor sobre las PFP y las pruebas de EPOC genética si tiene síntomas de EPOC.

¿Qué es una Exacerbación?

En el curso normal de la EPOC, algunos días serán mejores que otros. Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Es importante prestar atención a cómo se siente y a los cambios que está experimentando.

A veces puede experimentar un aumento de los síntomas de su EPOC. Pueden ser peores o durar más de lo que normalmente experimenta día a día. Esto se llama agudización o exacerbación. Las agudizaciones pueden ser causadas por una infección u otros factores ambientales y pueden dificultar la respiración.

Algunas señales de advertencia de una exacerbación incluyen:

- **Fiebre**
- **Aumento de la dificultad para respirar, las sibilancias o la tos**
- **Cansancio inusual**
- **Cambio en el moco (color, espesor o cantidad)**
- **Usar su inhalador de rescate más de lo habitual**



Asegúrese de comunicarse con su proveedor de atención médica si nota una diferencia en sus síntomas.

Tratamientos Comunes para la EPOC

Hay una variedad de medicamentos y terapias que ayudarán a mejorar los síntomas de las personas con EPOC. Debido a que todas las personas con EPOC son diferentes, su proveedor elegirá la combinación correcta de tratamientos para controlar su afección.

Medicamentos

Existen diferentes tipos de medicamentos que se le pueden administrar para tratar su EPOC.

Se pueden recetar **medicamentos de rescate** o de acción corta para el alivio rápido de los síntomas y para ayudarlo a respirar mejor.

Los **broncodilatadores de acción corta** funcionan rápidamente para ayudar a aliviar la dificultad para respirar ensanchando las vías respiratorias y relajando los músculos de los pulmones.

Los medicamentos de rescate se usan de forma adicional (no para reemplazar) sus medicamentos de mantenimiento diarios.

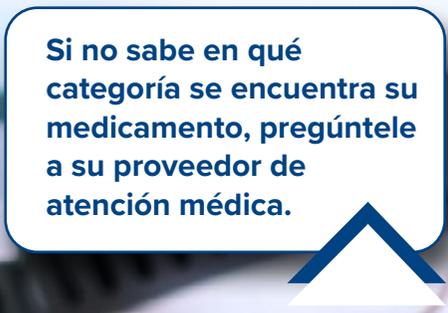
Los medicamentos que se usan a diario a menudo se denominan **medicamentos de mantenimiento**. No funcionan rápidamente, pero ayudan a prevenir los síntomas de la EPOC y las agudizaciones con el tiempo. Es posible que deba tomar estos medicamentos durante días o semanas antes de que note algún cambio en sus síntomas.

Los **broncodilatadores de acción prolongada** se usan para relajar los músculos alrededor de las vías respiratorias, con el tiempo ayudan a respirar mejor. No se utilizan para el alivio rápido de los síntomas.

Los **corticosteroides inhalados** funcionan para reducir la inflamación en los pulmones con el tiempo y deben tomarse a diario.



Recuerde enjuagarse la boca después de usar estos medicamentos para reducir la posibilidad de candidiasis (infección por hongos).



Si no sabe en qué categoría se encuentra su medicamento, pregúntele a su proveedor de atención médica.

Estos medicamentos pueden venir en diferentes formas, como un inhalador (polvo seco, dosis medida o rocío suave) o líquido para usar en un nebulizador (una máquina que convierte el líquido en rocío). Las mascarillas que se colocan sobre la nariz y la boca o las boquillas se usan para administrar medicamentos nebulizados cuando se inhala.

Es posible que le receten una combinación de ambos tipos para obtener mejores resultados. Puede obtener más información sobre los tipos de inhaladores en <https://copdf.co/inhaler>, y para aprender a usarlos y almacenarlos, visite <https://copdf.co/videos>.

Hay muchos tipos de inhaladores, algunos se usan mejor con un espaciador (cámara de plástico que contiene el medicamento mientras inhala) para ayudar a que el medicamento llegue a los pulmones.

Es un buen hábito enjuagarse la boca sin tragar, después de cada uso de medicamentos inhalados o nebulizados.



Otros Medicamentos Comunes



<p>Corticosteroides sistémicos</p>	<p>Se utilizan para reducir la inflamación de los pulmones.</p>	<p>A menudo se administran en forma de pastilla o inyección y se usan con mayor frecuencia durante un período corto de tiempo durante una agudización de la EPOC.</p>
<p>Antibióticos</p>	<p>Se administran para tratar infecciones bacterianas en los pulmones, como neumonía o bronquitis. Estos tipos de infecciones pueden empeorar los síntomas de la EPOC.</p>	<p>Tome todos sus antibióticos según lo recetado, incluso si comienza a sentirse mejor. Los antibióticos pueden hacer que otros medicamentos sean menos efectivos, así que hable con su farmacéutico acerca de las interacciones entre medicamentos.</p>
<p>Mucolíticos</p>	<p>Diluye el moco para que le resulte más fácil toserlo.</p>	
<p>Inhibidores de FDE</p>	<p>Se administran para ayudar a reducir la frecuencia de las agudizaciones en ciertos pacientes.</p>	
<p>Oxigenoterapia</p>	<p>Se puede recetar si tiene niveles bajos de oxígeno en la sangre..</p>	<p>Hable con su proveedor de atención médica si cree que el oxígeno suplementario puede ayudarlo.</p>

Tratamientos Adicionales

El manejo de su EPOC no tiene por qué ser desconcertante. Así como cada persona es única, también lo es su tratamiento para la EPOC. Hay muchas cosas que ayudan a cada persona a sentirse mejor con la EPOC.



Además de los medicamentos, su proveedor puede sugerir otras cosas para ayudar a controlar su EPOC.

La rehabilitación pulmonar es un programa de salud que incluye cosas como educación y ejercicio para ayudar a mejorar los síntomas de la EPOC.

Las técnicas de respiración, como la **respiración con los labios fruncidos**, se utilizan para ayudarlo a llevar más oxígeno a su cuerpo.

La **nutrición** es una parte vital para mantenerse saludable con la EPOC. La comida es combustible para su cuerpo, y comer comidas balanceadas ayuda a su cuerpo a tener la energía que necesita para mantenerse activo y hacer el trabajo de respirar.

Las **vacunas** brindan una protección importante que su cuerpo necesita para combatir las enfermedades. Mantenerse al día con sus vacunas es clave para mantenerse saludable.



Cómo Lidiar con la EPOC

Es normal tener muchos sentimientos y emociones diferentes en su proceso con la EPOC. Tener un buen sistema de apoyo es importante.

Puede encontrar apoyo en muchos lugares, como hablar con sus amigos y familiares o unirse a un grupo de apoyo local o en línea, como COPD360social <https://copdf.co/360social>.

Su equipo de atención médica es uno de los mejores recursos que tiene para controlar su EPOC. Si usted o su ser querido necesitan un poco de apoyo adicional, hable con su proveedor médico, quien puede derivarlo a un consejero u otro profesional para ayudarlos a usted y a su familia a manejar el estrés de las enfermedades crónicas. Para saber más, visite <http://copdf.co/copingwithcopd>.

Recuerde: ¡no hay preguntas tontas!



Más Información

Para obtener más información sobre la EPOC, dé vuelta a este folleto y lea **EPOC 201: Más allá de lo básico**.

COPD Foundation tiene una colección de recursos para su recorrido con la EPOC:

Visite <http://copdf.co/education-materials> para descargar nuestros materiales educativos de forma gratuita.

El canal de YouTube de COPD Foundation ofrece una variedad de videos educativos y de ejercicios en <https://copdf.co/youtube>. También puede encontrar videos que lo ayudarán con las técnicas adecuadas para usar un inhalador y un nebulizador visitando <https://copdf.co/videos>.

Únase a nosotros en COPD360social, una comunidad donde puede hacer preguntas, obtener información y hacer conexiones duraderas: <https://copdf.co/360social>.

Los residentes de la Parroquia de St. Landry, Luisiana también pueden conectarse con Opelousas General Health System en: <https://www.opelousasgeneral.com/> o con el Better Breathers Club, llamando al 1-(337)594-3801, para obtener apoyo para la EPOC y recursos adicionales.

Detección de la EPOC

¿Usted o alguien a quien ama está experimentando síntomas de EPOC u otra enfermedad pulmonar, pero no ha sido diagnosticado? Complete la herramienta de detección y el registro de síntomas que se encuentran en el medio de este folleto, sepárela y llévela a su proveedor.

Referencias:

1. The Centers for Disease Control (CDC), (5 de mayo de 2022). How is Smoking Related to COPD? CDC.gov. Recuperado el 17 de octubre de 2022 de <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html>.
2. Global Initiative for Chronic Obstructive Pulmonary Disease (2023) "Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease." https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2023/01/GOLD-2023-ver-1.2-7Jan2023_WMV.pdf Consultado el 6 de febrero de 2023.
3. Stoltz, D. et al. Towards the elimination of chronic obstructive pulmonary disease: a Lancet Commission. The Lancet Commission. 2022; 400(10356): 921-972. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01273-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01273-9)

Haga clic en el enlace o escanee el código QR para responder algunas preguntas. Agradecemos sus comentarios sobre estos materiales educativos.

<https://copdf.co/101-201Feedback>



Herramienta de Detección de EPOC

¿Está experimentando síntomas de EPOC u otra enfermedad pulmonar, pero no ha sido diagnosticado? Complete esta herramienta de detección y el registro de síntomas, sepárela y llévela a su proveedor para analizarla más a fondo.

Figura 1: Herramienta de detección CAPTURE

Para cada pregunta, coloque una X en la casilla con la mejor respuesta para usted. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo respuestas que son adecuadas para usted.

Conteste cada pregunta	No	Sí
1. ¿Alguna vez ha vivido o trabajado en un lugar con aire sucio o contaminado, humo, humo de segunda mano o polvo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Su respiración cambia con las estaciones, el clima o la calidad del aire?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Su respiración le dificulta hacer cosas como trasladar cargas pesadas, palear tierra o nieve, trotar, jugar tenis o nadar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. En comparación con otras personas de su edad, ¿se cansa con facilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1 2 o más
5. En los últimos 12 meses, ¿cuántas veces ha faltado al trabajo, la escuela u otras actividades debido a un resfriado, bronquitis o neumonía?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***C**OPD **A**ssessment in **P**rimary Care to identify **U**ndiagnosed **R**espiratory Disease & **E**xacerbation Risk™

Figura 2: Puntaje de la herramienta CAPTURE y recomendaciones clínicas

Puntaje total (marque **SOLO una casilla** según el puntaje anterior) **ACCIÓN RECOMENDADA:**

0 o 1 <input type="checkbox"/>	A. Baja probabilidad de EPOC según CAPTURE: no se recomiendan más pruebas en este momento (marque una en base al flujo máximo más alto)
2, 3, o 4 Registro del flujo máximo más alto (el más alto de 3): _____ L/min	<p>(check one based on highest Peak Flow)</p> <p>Mujeres: ≥250 L/min <input type="checkbox"/></p> <p>Hombres: ≥350 L/min <input type="checkbox"/></p> <p>Mujeres: <250 L/min <input type="checkbox"/></p> <p>Hombres: <350 L/min <input type="checkbox"/></p> <p>B. Considere volver a detectar o evaluar en 12 meses</p> <p>C. Evaluación recomendada, incluida espirometría</p>
5 o 6 <input type="checkbox"/>	D. Probabilidad significativa de EPOC: evaluación recomendada, incluida espirometría

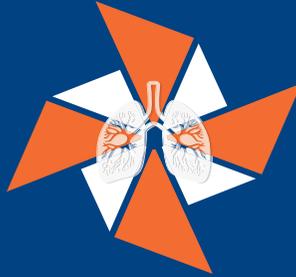
Figura 1. Reimpresión con permiso de la American Thoracic Society.

Copyright © 2023 American Thoracic Society. Todos los derechos reservados.

Martinez FJ, Mannino D, Leidy NK, et al. A new approach for identifying patients with undiagnosed chronic obstructive pulmonary disease. *Am J Respir Crit Care Med*. 2017;195(6):748-756. <https://doi.org/10.1164/rccm.201603-0622oc>

The American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine es una revista oficial de la American Thoracic Society.

Figura 2. Yawn BP, Han M, Make BM, et al. Protocol summary of the COPD Assessment in Primary Care To Identify Undiagnosed Respiratory Disease and Exacerbation Risk (CAPTURE) validation in primary care study. *Chronic Obstr Pulm Dis*. 2021; 8(1): 60-75. doi: <http://doi.org/10.15326/jcopdf.2020.0155>



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

Línea de apoyo comunitario COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Línea de información sobre la bronquiectasia y MNT:
1-833-411-LUNG (5864)