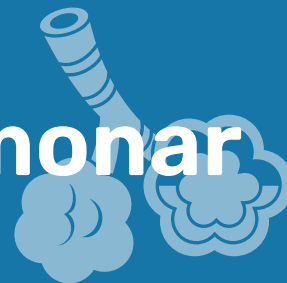


# EPOC - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica



Es una enfermedad pulmonar inflamatoria crónica que causa la obstrucción del flujo de aire de los pulmones. Los síntomas incluyen dificultad para respirar, tos, producción de moco (esputo) y sibilancias.

Se presenta con mayor frecuencia en edades medias o avanzadas. En las mujeres debuta de forma más temprana y con mayor sintomatología.

En los países desarrollados, el principal factor que impulsa el desarrollo de la enfermedad es el **humo del tabaco**. Solo el 1-2% de los casos se explica por factores genéticos.

Para su diagnóstico es necesario realizar una **espirometría**, que es una prueba de función pulmonar. Mide cuánto aire puede mover una persona, así como la rapidez con la que puede hacerlo. La prueba no es dolorosa y puede realizarse en menos de 10 minutos.

Los efectos de la EPOC no se limitan a los pulmones y las vías respiratorias. También puede dañar el corazón, los riñones y los huesos, o causar cuadros de depresión y ansiedad.

La complicación más común es una exacerbación o brote, en el que los síntomas respiratorios empeoran. La mayoría de las exacerbaciones son producidas por virus y bacterias. Estos brotes se vuelven más comunes a medida que avanza la EPOC.

Llevar una dieta variada rica en frutas y verduras, mantenerse físicamente activo y dormir bien son hábitos que ayudan a un mejor control de la enfermedad. Además, disminuye el riesgo de infección y, por ende, el riesgo de ingresar en el hospital.

Aunque la EPOC no es curable ni totalmente reversible, se puede mejorar con medicamentos. Los broncodilatadores se pueden administrar mediante dispositivos de inhalación (inhaladores) o aparatos nebulizados portátiles muy sencillos de utilizar.

Estos fármacos mejoran la función pulmonar, los síntomas y la calidad de vida; también reducen el número de exacerbaciones. En fases más avanzadas, puede estar indicado el uso de oxígeno continuo.

Dejar de fumar es la acción con mayor impacto sobre la calidad de vida, ya que frena la progresión de la enfermedad.



## María Belén Alonso Ortiz

Especialista en Medicina Interna  
Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín (Las Palmas de Gran Canaria)  
Profesora Asociada de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria  
Coordinadora del Grupo de Trabajo EPOC de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)

# 10 puntos clave



Problema de salud pública debido a su alta prevalencia (11% en la población adulta en España), el aumento de la incidencia asociada al envejecimiento de la población y el gran impacto social y económico.

3 millones de españoles padecen EPOC, siendo la cuarta causa de muerte en nuestro país y la tercera en el mundo. Se estima que cada año mueren en España más de 18 000 personas a causa de la EPOC.



El tratamiento farmacológico está basado en medicamentos como broncodilatadores, antibióticos, esteroides o antiinflamatorios, u oxigenoterapia.



Los pacientes con EPOC suelen presentar sarcopenia, una afección caracterizada por la pérdida de la calidad y la cantidad de masa muscular que puede afectar la fuerza de los músculos respiratorios.



Al menos la mitad de los pacientes con EPOC tendrán una exacerbación o brote; hay un subconjunto de personas que sufren una o dos exacerbaciones al año, o incluso con más frecuencia.



Si no existe contraindicación, se recomienda la vacunación antigripal, antineumocócica y contra la COVID-19 a todos los pacientes con EPOC.



La EPOC aumenta el riesgo de un colapso pulmonar parcial o completo, una afección llamada **neumotórax**.



La EPOC puede provocar hipertensión arterial en las arterias que llevan sangre del corazón a los pulmones, entidad conocida como **hipertensión pulmonar**. Otras patologías que se asocian con frecuencia a la EPOC son la **osteoporosis**, la **anemia**, la **insuficiencia cardíaca** y la **ansiedad** o **depresión**.



Enfermedad infradiagnosticada (e infratratada), con una tasa de alrededor del 80%. En el caso de las mujeres, el infradiagnóstico es aún mayor. Aproximadamente, 500 000 mujeres en España podrían tener EPOC y no lo saben.



La fisioterapia respiratoria puede ayudar también a mejorar la calidad de vida del paciente, favoreciendo el tono muscular, el estado anímico y, como consecuencia de todo ello, las funciones respiratoria y cardíaca.



Los síntomas de una exacerbación incluyen: aumento de la dificultad para respirar, sibilancias, opresión en el pecho, aumento de la producción o cambio en el color del moco o empeoramiento de la tos crónica o desarrollo de una nueva tos.