

Signos y síntomas de la EPOC

EPOC miniseries #2

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) puede provocar falta de aliento, cansancio, producción de moco y tos. Muchas personas con EPOC presentan la mayoría, si no todos, de estos signos y síntomas.

¿Por qué la falta de aliento (disnea) es un síntoma de la EPOC?

La falta de aliento (disnea) es un síntoma común en la EPOC porque la obstrucción de las vías respiratorias dificulta el movimiento de entrada y salida de aire de los pulmones. Provoca una sensación de dificultad respiratoria (véase folleto #1 de EPOC miniseries). Por desgracia, las personas intentan evitar esta sensación volviéndose menos y menos activas. Este plan puede funcionar al principio, pero con el tiempo conduce a un círculo vicioso: evitar las actividades hace que se pierda forma física y condiciones y esto puede determinar un grado de disnea todavía mayor con la actividad.

¿Qué puedo hacer para tratar la disnea?

Si su disnea es el resultado de una EPOC, puede usted hacer varias cosas:

- Tome toda su medicación regularmente como le ha sido prescrita. Si no cree que su medicación le está ayudando en su dificultad respiratoria, hable con su profesional sanitario, pero no suspenda su medicación.
- Empezar un programa de ejercicio regular para ponerse en forma.
- Aprenda sobre la respiración pausada y formas de respirar más eficaces realizando actividades.

Los programas de fisioterapia pulmonar ofrecen un programa de ejercicio y enseñan al paciente a con-



trolar su falta de aliento. Los grupos de apoyo respiratorio ofrecen más información general. Para localizar un programa de fisioterapia o grupo de apoyo, contacte con su American Lung Association (1-800-LUNG-USA o www.lungusa.org).

¿Cuándo debo consultar a mi profesional sanitario respecto a mi disnea?

Si su disnea es nueva, o si empeora sin un motivo conocido, llame a su profesional sanitario. Descríbale el momento de inicio de la disnea, su duración y lo que hace que mejore o empeore.

¿El cansancio es un síntoma de EPOC?

El cansancio (o fatiga) es un síntoma habitual en la EPOC. El cansancio desanima al paciente a mantenerse activo, lo que conduce a una mayor pérdida de energía, lo cual conlleva más cansancio. Cuando este círculo empieza a veces es difícil de romper.



¿Qué puedo hacer para aumentar mi nivel de energía?

Si usted o su profesional sanitario detectan que su cansancio es debido a la EPOC, empiece un programa regular de ejercicios para fortalecerse y ponerse en forma. Aprenda sobre la respiración pausada y formas de respirar con menor esfuerzo durante la actividad física. Considere acudir a los grupos de apoyo respiratorio ofrecidos por su Sociedad de Neumología o entre en algún programa de fisioterapia respiratoria.

¿Cuándo debería consultar con mi profesional sanitario respecto al cansancio?

Llame a su profesional sanitario cuando un cansancio inesperado no desaparece. Describa cuándo ha empezado el cansancio, cuánto ha durado y lo que lo mejora o empeora.

La producción de moco, ¿es un síntoma de EPOC?

El exceso de moco (flema o esputo) puede ser un síntoma de EPOC. Es normal que las sondas respiratorias produzcan varios gramos de moco al día. Éste es necesario para mantener humidificadas las vías respiratorias. Este moco se traga normalmente sin siquiera ser consciente de que se está haciendo. Sin embargo, cuando los pulmones están infectados o alterados por sustancias irritantes, intentan protegerse a sí mismos produciendo más moco de lo normal, lo que suele provocar tos.

¿Debería mirar el moco que sale al toser?

El moco necesita ser expulsado por la tos y usted tiene que mirarlo. No se ha visto que el tragar pequeñas cantidades de moco produzca problemas de salud, pero el hecho de mirar su moco da una idea de lo que les puede estar pasando a sus pulmones. Es mejor toser y expulsar el moco sobre un pañuelo desechable de modo que pueda observar el color, el espesor y la cantidad del moco. Es útil la descripción del moco a su profesional sanitario.

¿Cómo puedo disminuir la cantidad de moco producido en mis pulmones?

Si usted fuma, deje de fumar. Todo el mundo debería evitar fumar y limitar la exposición a otros productos que pueden causar irritación pulmonar, tales como la contaminación y los vapores (pinturas, productos de limpieza y perfumes). Además de evitar los irritantes, pueden utilizarse medicamentos tipo broncodilatadores (para abrir las vías respiratorias), expectorantes (para facilitar la expulsión del moco con la tos), mucolíticos (para fluidificar el moco espeso) y antibióticos (para tratar la infección del pulmón).

¿Cuándo debería consultar a mi profesional sanitario respecto a los cambios en el moco?

Para las personas afectadas de EPOC, es importante contactar pronto con su profesional sanitario al detectar un cambio en el moco. Generalmente, un cambio de color, grosor y/o de la cantidad del moco es un signo de que algo anormal ocurre en sus pulmones. Llame a su médico si tose con sangre o moco amarillo oscuro o verde.

La tos, ¿es un síntoma de EPOC?

La tos es habitual en la EPOC. El toser puede ser la consecuencia del intento de los pulmones de expulsar el moco excesivo (flema o esputo) o puede ser una forma de protegerse las propias vías respiratorias frente a irritantes inhalados. Toser es bueno cuando moviliza moco de los pulmones, puesto que si permanecen en las vías respiratorias grandes cantidades de moco pueden impedir el paso del oxígeno a la sangre o provocar una neumonía. Por esta razón, es posible que su médico no le recomiende ninguna medicación para evitar la tos.

¿Qué puedo hacer para suprimir la tos?

La tos debida al tabaco probablemente no desaparezca hasta que deje de fumar. La tos debida a otros irritantes a veces puede controlarse con pastillas para la garganta (caramelos para la tos). Beber mucho líquido, que ayuda a reblandecer y fluidificar el moco, puede ayudar a toser un moco espeso y pegajoso. Si los líquidos no disminuyen la tos, otros tratamientos posibles son los broncodilatado-



res, expectorantes o mucolíticos. La tos que produce una mayor disnea puede precisar de un broncodilatador (para abrir las vías respiratorias) o un corticoesteroide inhalado (para reducir la inflamación en las vías respiratorias). La tos que no produce moco (no productiva) o que empeora o resulta difícil de controlar puede tratarse con antitusígenos, que debe prescribirle su médico.

¿Cuándo debería llamar a mi profesional sanitario respecto a mi tos?

La mayoría de las toses no son peligrosas. Debería llamar a su profesional sanitario si nota cualquiera de lo siguiente: tos inexplicada, tos intensa, o tos que provoca un desmayo.

Qué hacer...

- Dejar de fumar y evitar la exposición al tabaco.
- Llamar a su profesional sanitario si tose con sangre o con moco amarillo oscuro o verde.
- Llamar a su profesional sanitario si su tos es violenta o provoca un desmayo.

Teléfono de la consulta del doctor:

Notas

Persona de contacto:

Tel.: