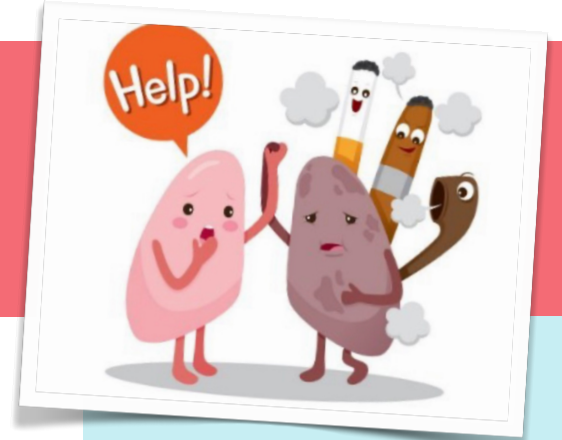




EPOC

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica



Es una enfermedad respiratoria crónica, prevenible y tratable.

Afecta principalmente a los pulmones y a la capacidad para respirar, pero también puede afectar a los músculos, corazón, huesos y al estado de ánimo general entre otras cosas.

Consta con dos componentes fundamentales: la bronquitis crónica, y el enfisema.

BRONQUITIS

Es la inflamación y estrechamiento de los bronquios, evitando que los pulmones se vacíen con normalidad al expulsar el aire. Se caracteriza por ser productiva la mayor parte de los días durante al menos tres meses por dos años consecutivos.

ENFISEMA

Es la destrucción de los alvéolos (zona de intercambio gaseoso), donde las paredes alveolares pierden elasticidad, por lo que resulta más compleja la expulsión de aire de los pulmones.

EPOC EN ARGENTINA

- > Las enfermedades respiratorias en general, son la 3ª causa de muerte en Argentina.
- > La prevalencia de EPOC es del 14,5% en adultos de 40 o más años de edad y el 94,4% presentan 50 o más años de edad.
- > Es más frecuente en hombres (18%) que en mujeres (12%).
- > El 82,5% fue o es fumador, y el 43,5% de las personas con EPOC sigue fumando actualmente en nuestro medio.
- > El subdiagnóstico ronda el 75% y la mayoría de los que no conocen padecer la enfermedad presentan obstrucción leve.

FACTORES DE RIESGO

La causa más común de la EPOC es el **tabaquismo**. Afecta no solo al fumador, sino que también a personas expuestas al tabaco por más de 20 hs. semanales.

Existen otros factores de riesgo de padecer EPOC:

- Exposición al humo de leña
- Inhalación de ciertos gases en el lugar de trabajo durante años.
- Déficit de alfa 1 antitripsina, enzima protectora de las fibras elásticas normales que le dan forma al pulmón. Es un trastorno hereditario causante del 1- 3% de los caso

CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

La edad frecuente de presentación de los síntomas es a partir de los 50 y 60 años de edad.

La exacerbación es el empeoramiento de los síntomas que se inicia de forma aguda y podrían tener un efecto desestabilizador del bienestar, que podría durar meses y generar una peor calidad de vida.

Los síntomas más comunes son los siguientes:

- sensación de falta de aire (disnea) al realizar actividades diarias.
- tos con producción de mucosidad
- respiración sibilante
- opresión torácica
- pérdida de peso, falta de apetito, sufrimiento emocional, debilidad y cansancio (en estados avanzados)



DIAGNOSTICO



Entrevista médica



Examen físico



Imágenes (radiografía y/o tomografía de tórax)



Espirometria.

ESPIROMETRIA:

Prueba indolora que mide la salud de sus pulmones
Se utiliza tanto para diagnosticar la EPOC como para indicar la progresión de la enfermedad y efectividad de tratamiento.

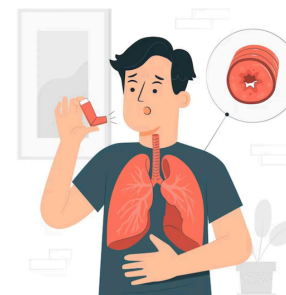
La prueba mide flujos y capacidades del pulmón.

Luego de una primera evaluación se le pide que inhale medicación broncodilatadora, y que luego de 15 minutos repita la prueba.



TRATAMIENTOS

- **DEJAR DE FUMAR.** Mejora los síntomas y la respuesta de los tratamientos, disminuye la tendencia a sufrir infecciones pulmonares y el riesgo de diferentes tipos de enfermedades neoplásicas.
- **VACUNAS.** Gripe y neumonía y COVID-19
- **REHABILITACIÓN PULMONAR.** Incluye ejercicios y técnicas de respiración, ayuda a mantenerse activo y mejora la fuerza corporal.
- **PROGRAMA DE EJERCICIO AÉROBICO.**
- **DIETA.** Evitar tanto el sobrepeso como la desnutrición.
- **APOYO PSICOLÓGICO / FAMILIAR**
- **TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO:**
 - Broncodilatadores - disminuyen el tono de la vía aérea y mejoran la disnea.
 - Corticosteroides inhalatorios u orales - útiles en pacientes que tienen muchas exacerbaciones de la enfermedad.
 - Antibióticos - indicados en las exacerbaciones infecciosas, suelen recetarse cuando el paciente tiene más flema de lo habitual y con cambio en la coloración.
- **Casos graves: OXÍGENO SUPLEMENTARIO /CIRUGÍA** (reducción del volumen del pulmón y trasplante de pulmón).



BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Argentina de Medicina Respiratoria. <https://www.aamr.org.ar>
- Recomendaciones provenientes de la Guía de Práctica Clínica (GPC) Nacional de Diagnóstico y Tratamiento de la EPOC del Ministerio de Salud de la Nación. www.salud.gob.ar/ent
- Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease - 2023 Report.
- Asociación Latinoamericana de Tórax.
- European Lung Foundation



Departamento de Medicina
Preventiva y Laboral