



19 DE NOVIEMBRE:  
DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD  
PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA  
(EPOC)

**Sentir falta de aire al caminar o subir escaleras, tener tos persistente, resfrios frecuentes y sibidos en el pecho son algunos síntomas asociados al hábito de fumar, pero que pueden ser indicios de EPOC. Conocé más sobre esta enfermedad que es prevenible y tratable si se abandona el cigarrillo para siempre.**

Muchas veces se relaciona a la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) con la típica tos del fumador, pero, como afirma la Organización Mundial de la Salud (oms), es más que eso. Se trata de una enfermedad que altera la respiración normal obstruyendo las vías aéreas y que es progresiva e irreversible si no es tratada.

La EPOC puede abarcar dos enfermedades principales: el enfisema y la bronquitis crónica, la mayoría de las personas sufren ambas al mismo tiempo, por eso según la oms «los términos bronquitis crónica y enfisema están obsoletos, quedando englobados en el diagnóstico de EPOC».

Esta enfermedad está estrechamente relacionada al tabaquismo ya que representa la causa principal de entre el 80 y 90% de los casos de EPOC. Es decir, la mayoría de las personas que la padecen fuman, solían fumar, o son fumadores pasivos (se los denomina así porque su organismo también se ve afectado por las toxinas y sustancias nocivas del humo de tabaco). Por esto es que, abandonar el cigarrillo disminuye considerablemente el riesgo de tenerla.

En un menor porcentaje, se puede deber a otras causas como la exposición al aire contaminado por la polución, los vapores químicos, el polvo del medio ambiente o del trabajo y muy raramente puede ser originada por deficiencia de «alfa-1-antitripsina», una proteína que funciona para proteger los pulmones y el hígado.

Los síntomas más frecuentes, tales como sensación de falta de aire, tos crónica, sibidos en el pecho, sensación de ahogo, catarro y fatiga extrema, son frecuentemente minimizados y relacionados con el cigarrillo. Pero a medida que su estado avanza, si no es tratada adecuadamente, tiene un impacto físico y social progresivo, pudiendo generar en algunas personas mayo-

res síntomas como hinchazón de tobillos, pies o piernas, pérdida de peso y dificultad para realizar tareas simples como vestirse, recobrar el aliento al hablar o llevar una valija un poco más pesada de lo habitual. Estos síntomas varían de una persona a otra y las condiciones de cada una hace que la enfermedad sea más o menos complicada.

Se considera a la EPOC como una enfermedad subdiagnosticada, ya que, según la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR), casi el 80% de las personas que la sufren no lo sabe. Por eso se aconseja que cualquier persona mayor de 40 años, que fume o haya fumado y que tenga alguno de estos síntomas, consulte con su médico para que le indique estudios específicos para poder diagnosticarla.

Tras su diagnóstico, a pesar de ser una enfermedad crónica, el abandono del tabaco junto a un tratamiento adecuado permiten controlar sus síntomas en todas las etapas, mejorando significativamente la calidad de vida de quienes la padecen y permitiéndoles sentirse más activos para continuar con sus actividades con las menores limitaciones posibles.

Existen una serie de tratamientos y medicamentos, tales como el uso de broncodilatadores y corticoides inhalados, vacunas antigripales y para la neumonía y programas de rehabilitación respiratoria, éstos varían según las condiciones de cada persona, incluso algunas no necesitan ser medicadas, por eso el médico es quien determinará cuáles son los más adecuados para cada caso. También es recomendable tener en cuenta algunos hábitos saludables como seguir una alimentación equilibrada, mantener un peso adecuado, alejarse de la contaminación que pueda perjudicar los pulmones y evitar llevar ropa ajustada que limite la movilidad del diafragma.



## Lo más importante: decirle "chau" al cigarrillo.

Ningún tratamiento para la EPOC es realmente eficaz si no se abandona el hábito del tabaco, este representa el cambio principal en una persona diagnosticada para poder controlar la enfermedad y evitar que el daño pulmonar progrese en el tiempo. De todas maneras, dejar de fumar no sólo es bueno para el tratamiento de la EPOC, sino también para prevenir y controlar numerosas enfermedades ya que el cigarrillo tiene efectos nocivos en casi todos los órganos y sistemas del cuerpo. Además, trae una serie de beneficios que se pueden percibir rápidamente tales como la mejora del gusto, el olfato, la apariencia de la piel, el descanso y la sensación de bienestar en general.

A pesar de su alto grado de dependencia física, psicológica y social, dejar de fumar es posible. Existen múltiples tratamientos y estrategias para superar esta adicción, es necesario consultar con un médico acerca de las distintas alternativas y elegir la más apropiada para cada persona. ■

## ¡Dejar de fumar es posible! Pequeños consejos para acompañar el tratamiento:

Decidí el día que vas a dejar de fumar e informale a tus amigos y familiares la decisión.

Pedí apoyo a amigos y familiares, que procuren no ofrecerte cigarrillos ni fumar en el mismo espacio.

Purificá el ambiente, no tengas ceniceros en tu casa y limpiá todos los elementos y ropa que tengan olor a cigarrillo.

Aumentá el consumo de frutas, verduras, agua y jugo de frutas. Evitá comidas ricas en grasas.

Utilizá respiraciones relajantes y otras técnicas similares para atenuar la idea de fumar y los momentos de tensión.

Hacé una lista con los motivos para dejar de fumar y revisala continuamente.

Sumá al menos 30 minutos diarios de actividad física de manera continua o acumulada.

Calculá cuánto dinero estás ahorrando al dejar de fumar y qué podrías hacer con ese dinero ahora.

Evitá situaciones asociadas a fumar y elegí ambientes libres de humo.

Para pedir ayuda llamá al 0800-999-3040 (Programa de Control del Tabaco – Ministerio de Salud de la Nación)

Fuentes: Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.

Ministerio de Salud de la Nación. Organización Mundial de la Salud.