

EPOC: agitación al caminar, fatiga, tos y mucosidad, pueden ser las señales de alerta

18 noviembre, 2020



Hay que prestar atención a los síntomas más aún si fumas o estás expuesto a gases de combustión, polvos y sustancias químicas tóxicas e irritantes. EPOC es una enfermedad que se caracteriza por la inflamación de los pulmones que reduce la capacidad respiratoria.

El tercer miércoles de noviembre es el Día Mundial del EPOC, patología que en Argentina afecta a entre el 14 y 16% de la población mayor de 40 años.

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) está relacionada directamente con la inhalación de diferentes sustancias nocivas. El factor más importante en su incidencia es el cigarrillo, en todas sus formas y en segundo lugar la combustión de biomasa (humo de leña), estas dos se ven agravadas por la contaminación y polución ambiental presente en grandes ciudades.

La inhalación de estas sustancias tóxicas, con el paso de los años, va determinando una alteración de la estructura pulmonar afectando tanto a los bronquios -causando tos y bronquitis crónica- como provocando obstrucción de la estructura íntima del pulmón, determinando la aparición de un enfisema pulmonar.

Una persona que comenzó a fumar joven, transcurrida una cantidad de tiempo de exposición, dependiendo de la cantidad de consumo por día, al cabo de aproximadamente 15 años comenzará a tener manifestaciones de la enfermedad como tos,

mucosidad, fatiga progresiva; llevándolo a una insuficiencia respiratoria crónica que requerirá tratamiento y, en algunos casos, trasplante pulmonar.

La EPOC siempre tiene relación con un agente causal. Alguien puede tener una obstrucción bronquial y que no se trate de esta enfermedad. Pero cuando aparece una obstrucción no reversible y tiene antecedentes de exposición de al menos 10 años, con un consumo de 20 cigarrillos diarios, nos encontramos con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Cuando una persona tiene más de 40 años, presenta falta de aire o tos habitual y ha fumado se debe pensar en esta enfermedad. El paso siguiente es la realización de una espirometría para confirmar o descartar el diagnóstico. Es importante conocer que es un estudio simple, indoloro y sencillo el cual aporta mucha información sobre la capacidad funcional del pulmón ayudando al diagnóstico de la enfermedad y también evaluando en parte su gravedad.

Esta enfermedad no tiene cura pero sí tratamiento, éste apunta a frenar o enlentecer la progresión de la enfermedad y mejorar los síntomas y calidad de vida.

Si bien existen tratamientos, lo deseable y más importante es no empezar a fumar y de esta forma no se desarrollará la enfermedad. Muchos fumadores tienen la sensación de que no les va a tocar pero es muy importante conocer que este es un mensaje equivocado el cual está fomentado por la industria del tabaco, vendiendo una falsa idea de libertad. Se transmite la libertad de hacer lo que uno quiere, pero en realidad el consumo de tabaco constituye una adicción y uno de las principales consecuencias de este consumo es la pérdida de libertad.

Nuevas tendencias, nuevos problemas

Hay una tendencia internacional a ir dejando el cigarrillo por alternativas muy variadas: vapeadores, cigarrillos

electrónicos, IQOS, etc. Debemos tener en cuenta que toda forma de consumo de cigarrillo es dañina. Incluso, en los últimos meses, se han reportado enfermedades exclusivamente ocasionadas por los vapeadores.

Además, ninguno de estos productos está aprobado por la ANMAT -Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica- por lo tanto su comercialización es ilegal. No cuentan con supervisión oficial ni sabemos si en su fabricación se respetan las mínimas condiciones de seguridad.

En algún momento se quiso instalar que estas diferentes formas de consumo de nicotina podían ayudar a las personas a dejar de fumar, pero hay que tener claro que son dañinas y no ayudan a dejar de fumar, son simplemente otra forma de consumo la cual perpetúa la adicción y no están exentas de enfermedad. Todas las sociedades científicas mundiales desaconsejan su uso tanto recreacional como terapéutico.

Otras causas diferentes al cigarrillo, un tema no menor.

No hay dudas que esta enfermedad se produce básicamente por el consumo de cigarrillo. En mayor medida se da en el fumador directo y en menor, en el pasivo. Pero existen otros casos por causa de exposición a la combustión de biomasa, por ejemplo en zonas rurales donde se utiliza mucha leña o en algunos trabajos expuestos a la contaminación ambiental. Este es un problema creciente y muchas veces desconocido tanto por las personas como por los médicos.

Tratamiento

Esta patología es parte del nuevo grupo de las enfermedades crónicas no transmisibles.

El primer y fundamental paso es dejar de fumar, esta acción es una de las pocas cosas que puede modificar el curso de la enfermedad. A esto se suman ciertas acciones que contribuyen a mejorar la calidad de vida, dentro de estas podemos

mencionar: una alimentación adecuada acompañada de actividad física planificada y progresiva que dependiendo la complejidad las personas podrán hacerlas sin supervisión y en los casos más complejos realizarlo dentro de un programa de rehabilitación respiratoria supervisado. Otro pilar de esta enfermedad es el tratamiento farmacológico, básicamente se utilizan medicamentos broncodilatadores los cuales ayudan a disminuir los síntomas de la enfermedad (principalmente el agitación).

Cuando la enfermedad ya está en etapa avanzada se recurre a la utilización de oxígeno adicional, la oxigenoterapia domiciliaria. También hay opciones más complejas como el trasplante de pulmón, incluso para algunas formas de enfisema hay técnicas reductivas de volumen que pueden ser quirúrgicas o por endoscopia bronquial.

Todo este proceso requiere de un seguimiento médico con la participación de nutricionistas y kinesiólogos, un uso adecuado de los medicamentos y, para la enfermedad avanzada, de un correcto tratamiento de oxigenoterapia y de medicina paliativa. Todos estos procesos son ofrecidos también por la Obra Social.

OSEP brinda una amplia gama de servicios para asegurar tanto diagnóstico como tratamiento a través del Servicio de Neumonología del Hospital El Carmen y en el programa de Gestión Clínica para Pacientes Crónicos y la Unidad de Prevención y Cesación Tabáquica de la Obra Social.

Esta Unidad, que también realiza acciones de prevención, ayuda y acompaña al afiliado en su decisión de dejar de fumar ofreciendo una asistencia interdisciplinaria. El equipo está conformado por médicos clínicos, de familia, neumólogos, psiquiatras, nutricionistas y enfermeros, además de contar con referentes en cada una de las Sedes distribuidas en el territorio mendocino.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza