

# Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Última actualización: **enero de 2024**

## ¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC o COPD, por sus siglas en inglés) es una afección crónica que daña los pulmones y empeora con el tiempo. La enfermedad puede provocar tos persistente, infecciones, fatiga y dificultad para respirar. La causa principal de la EPOC es el consumo de tabaco, aunque los no fumadores expuestos a partículas o gases nocivos también pueden padecer EPOC.

Entre los síntomas de la EPOC se incluyen:

- Falta de aliento (disnea), especialmente al realizar actividades físicas
- Tos crónica o sibilancia
- Tos con expectoración

Para obtener más información sobre la EPOC, visite [EPOC \(enfermedad pulmonar obstructiva crónica\)](#).

## Cómo manejar la EPOC

Existen tratamientos para ayudarle con la EPOC. Es posible que ya esté tomando medicamentos. Consulte el documento [EPOC \(enfermedad pulmonar obstructiva crónica\)](#) para obtener más información sobre cómo manejar la enfermedad. En esta página también se explica cómo funcionan las terapias específicas para la EPOC:

- [Problemas respiratorios: Cómo usar un inhalador dosificador](#)
- [Problemas respiratorios: Cómo usar un inhalador de polvo seco](#)
- [Nebulizador para el tratamiento de la EPOC](#)
- [Tratamiento con oxígeno para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\)](#)
- [Oxigenoterapia: Uso de oxígeno en casa](#)
- [Rehabilitación pulmonar](#)
- [Viajar con oxígeno](#)

## Plan de acción para los brotes de la EPOC

Los pacientes con EPOC pueden experimentar brotes o exacerbaciones que pueden ser graves y potencialmente mortales. Conocer los síntomas y estar preparado para los brotes es importante para controlar la salud.

Tener un plan de acción para los brotes es crucial para controlar la EPOC. Puede serles útil a usted y a su proveedor de atención médica identificar los [factores desencadenantes de la EPOC](#) para que usted pueda realizar los cambios necesarios en su estilo de vida y su entorno.

Tenga a mano el [Plan de acción actualizado para los brotes de la EPOC](#).

Los síntomas de un brote pueden incluir:

- Un aumento rápido de la tos
- Aumento de la mucosa, especialmente si es amarilla o verde
- Mayor dificultad para respirar

Para obtener información sobre los brotes de EPOC y cómo controlarlos, consulte:

- [Exacerbaciones/brotos de la EPOC](#)
- [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\): Cómo manejar un brote](#)
- [Plan de acción para un brote de la EPOC](#)

## **Vacunación**

Las personas con EPOC corren un mayor riesgo de padecer problemas graves a causa de ciertas enfermedades que se pueden prevenir con la vacunación. Las vacunas pueden reducir el riesgo de estas enfermedades prevenibles.

Para obtener más información sobre las vacunas, consulte:

- [Temporada de la influenza \(gripe\)](#)
- [Tos ferina \(tos convulsiva\) \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [Vacuna contra el herpes zóster \(HealthLinkBC File # 111\)](#)
- [Vacuna neumocócica polisacárida \(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [Vacunas](#)

## **Vivir con la EPOC**

Algunos factores ambientales y de estilo de vida pueden afectar la salud física y empeorar la EPOC. Obtenga información sobre los ajustes de estilo de vida que pueden facilitar la vida con EPOC.

### **Fumar**

El consumo de tabaco es la principal causa de la EPOC. La mejor manera de reducir la gravedad de la EPOC es dejar de fumar o reducir el consumo de tabaco para mejorar su calidad de vida.

- QuitNow proporciona asistencia individual y recursos en varios idiomas para ayudar en su estrategia a dejar de fumar. Para obtener más información, consulte su página ["Encontrar apoyo" \("Find Support"\)](#).
- El Programa de BC para el abandono del tabaquismo (BC Smoking Cessation Program) ayuda a cubrir el costo de los productos de terapia de sustitución de nicotina y ciertos medicamentos recetados para dejar de fumar. Para obtener más información sobre el programa, consulte el [Programa de BC para el abandono del tabaquismo](#).

## Actividad física

Mantenerse físicamente activo cuando tiene EPOC puede ayudarle a respirar mejor y a sentirse mejor. Los beneficios de la actividad regular incluyen la reducción de la falta de aliento y el riesgo de brotes, así como la mejora de la condición física y la calidad de vida. Para obtener más información sobre cómo mantenerse activo con la EPOC, consulte:

- [Personas con afecciones pulmonares](#)
- [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\): Hacer ejercicio para sentirse mejor](#)

Obtenga más información sobre cómo mantenerse activo teniendo EPOC. Los servicios de actividad física de HealthLinkBC pueden brindar apoyo. Para hablar con un profesional especializado en ejercicio, llame al **8-1-1** (o al **7-1-1** para personas sordas o con problemas de audición), de forma gratuita en BC, entre las 9 a. m. y las 5 p. m., hora del Pacífico, de lunes a viernes.

## Alimentación saludable

Con la EPOC, es posible que tenga niveles de energía más bajos o que sienta menos hambre que antes. Tal vez se sienta demasiado cansado para preparar o comer alimentos. Comer sano puede ayudarle a satisfacer sus necesidades de energía y de nutrientes, a sentirse mejor y a mantenerse fuerte. Para obtener más información, consulte:

- [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\): Mantener una dieta saludable](#)
- [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\): Evitar la pérdida de peso](#)

Obtenga más información sobre cómo alimentarse bien si tiene a EPOC. Los Servicios de nutrición en HealthLink BC pueden ayudar. Para hablar con un dietista registrado, llame al **8-1-1** (o al **7-1-1** para personas sordas o con problemas de audición) de forma gratuita en BC entre las 9 a. m. y las 5 p. m., hora del Pacífico, de lunes a viernes.

## Factores ambientales

La mala calidad del aire puede causar la EPOC o empeorar los síntomas. Respirar vapores químicos, polvo, humo de segunda mano o contaminación del aire durante un período prolongado también puede dañar los pulmones. Para obtener más información, consulte:

- [Calidad del aire en espacios cerrados \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [Material particulado y contaminación del aire exterior \(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- [Los incendios forestales y su salud](#)

## Planificación anticipada de la atención médica

Se recomienda planificar con anticipación la atención médica para todos los pacientes con diagnóstico de EPOC. Anote sus deseos o instrucciones para el tratamiento médico presente o futuro en caso de que no pueda tomar una decisión. Para obtener información y herramientas para iniciar un plan, consulte [Planificación anticipada de la atención médica](#).

## Sitios web de interés

### BC Lung Foundation (Fundación pulmonar de BC)

Una organización de salud sin fines de lucro y basada en el voluntariado, que ofrece información sobre programas y recursos educativos para la EPOC. Puede hablar con un respirólogo certificado

para obtener respuestas a preguntas sobre enfermedades pulmonares y temas relacionados. Contacte con la BC Lung Foundation llamando al 1-800-665-5864 o visitando su [sitio web](#).

### **The Canadian Lung Association (Asociación Pulmonar Canadiense)**

La asociación proporciona información sobre tratamiento, medicamentos y más para personas con la EPOC. Su herramienta de búsqueda sobre la salud pulmonar puede ayudar a encontrar servicios para controlar la EPOC o ayudar a dejar de fumar. Para obtener más información, consulte:

- [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\)](#)
- [Página de inicio de la Canadian Lung Association](#)

### **Su autoridad sanitaria**

- Vancouver Coastal Health (Autoridad Sanitaria del litoral de Vancouver)
  - [Programa de acondicionamiento pulmonar \(Champion Lung Fitness\)](#): un programa educativo, de ejercicio y de apoyo social para personas con la EPOC y sus familias
  - [Clínica de EPOC en el Centro de Salud Gordon and Leslie Diamond](#): brinda educación, asesoramiento y orientación para ayudar a las personas a tener más confianza y control sobre la EPOC
- Fraser Health (Autoridad Sanitaria de Fraser)
  - [Programa de autocontrol de la EPOC](#): brinda educación y consejos sobre cómo manejar mejor la EPOC en el hogar
  - [Salud pulmonar](#): brinda educación al paciente, confirmación del diagnóstico y tratamiento de la enfermedad pulmonar a través de un enfoque de equipo multidisciplinario
- Interior Health (Autoridad Sanitaria del Interior)
  - [Programa "Respirar bien" \("Breathe Well"\)](#): brinda atención respiratoria intensiva en el hogar, educación y manejo de casos a los pacientes que reciben el alta del hospital para ayudar a controlar su EPOC
  - [Terapia respiratoria comunitaria](#): brinda apoyo clínico y orientación sobre el autocontrol para personas con EPOC y otras afecciones
- Island Health (Autoridad Sanitaria de la Isla)
  - [Monitorización de la salud en el hogar](#): brinda apoyo a las personas con insuficiencia cardíaca o EPOC ayudándolas a controlar su afección desde el hogar
  - [Salud pulmonar y respiratoria para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\)](#): proporciona recursos integrales sobre la EPOC, una prueba de salud pulmonar de 30 segundos, Better Breathers Clubs (clubes para una mejor respiración) y otros recursos para hacer ejercicio.

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.