

## Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

### ¿Qué es la EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una afección crónica que daña los pulmones y empeora con el tiempo. La enfermedad presenta tos persistente, infecciones, fatiga y falta de aliento. La EPOC puede ser mortal si no se trata. Fumar es la principal causa de la EPOC. Los no fumadores que han sido expuestos a partículas nocivas o gases también pueden contraer la EPOC.

Los síntomas de la EPOC pueden incluir:

- Sensación de falta de aliento (disnea) la cual es progresiva, persistente y empeora con el ejercicio
- Tos crónica
- Expectoración con tos

Para obtener más información sobre la EPOC, consulte [EPOC \(Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica\)](#).

### Cómo controlar la EPOC

Existen muchos tratamientos para ayudar con la EPOC. Es posible que ya esté tomando medicamentos. Para obtener más información sobre cómo controlar la EPOC, consulte [EPOC \(Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica\)](#). Estos temas también explican cómo funcionan las terapias específicas para la EPOC:

- [Problemas respiratorios: Cómo utilizar un inhalador de dosis fija](#)
- [Problemas respiratorios: Cómo utilizar un inhalador de polvo seco](#)
- [Nebulizador para el tratamiento de la EPOC](#)
- [Tratamiento con oxígeno para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\)](#)
- [Terapia de oxígeno: Uso de oxígeno en el hogar](#)
- [Rehabilitación pulmonar para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\)](#)
- [Viajar con oxígeno](#)

### Plan de acción durante exacerbaciones de EPOC

Los pacientes con EPOC pueden experimentar exacerbaciones o brotes que pueden ser graves y potencialmente mortales. Conocer los síntomas y estar preparado para manejar esto es una parte importante del manejo de la EPOC. Un plan de acción durante exacerbaciones puede ayudarle a usted y a su proveedor de atención médica a reconocer y tratar un brote rápidamente. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a identificar los [desencadenantes de la EPOC](#) para que usted pueda realizar los cambios necesarios en su estilo de vida y en su medio ambiente.

Considere tener a mano un [Plan de acción para exacerbaciones de la EPOC](#) actualizado.

Los síntomas de una exacerbación pueden incluir:

- Un aumento acelerado de la tos
- Aumento de la mucosa, especialmente si es amarilla o verde
- Un aumento en la falta de aliento

Para obtener información sobre las exacerbaciones de la EPOC y cómo manejarlas, visite:

- [Exacerbaciones de la EPOC](#)
- [EPOC: Cómo controlar una exacerbación](#)
- [Plan de acción para la exacerbación de la EPOC](#)

## Inmunizaciones (vacunas)

Las personas con EPOC tienen un mayor riesgo de sufrir problemas graves de ciertas enfermedades que se pueden prevenir con la vacunación. Se recomienda que las personas con EPOC y sus seres queridos sean vacunadas para 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 EPOC

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

### Fumar

Fumar es la principal causa de EPOC. La mejor manera de reducir la gravedad de la EPOC es dejar de fumar o fumar menos para ayudarle a mejorar la calidad de vida.

QuitNow (Pare Ahora) proporciona asistencia individual y recursos en varios idiomas para ayudar a su estrategia a dejar de fumar. Para obtener más información, visite:

- [QuitNow.ca](#)

El Programa de B.C. 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:

- [BC Smoking Cessation Program](#) (Programa de B.C. para el abandono del tabaquismo)

### Actividad física

La actividad física es una de las herramientas más importantes después de dejar de fumar para controlar su EPOC. El ejercicio ayuda a fortalecer los músculos respiratorios para que pueda respirar mejor y sentirse mejor.

[Los servicios de actividad física en HealthLink BC](#) pueden ayudarle para que comience. Llame a HealthLinkBC al **8-1-1** y solicite hablar con un profesional calificado en ejercicio de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m., hora del Pacífico.

Para obtener más información, consulte:

- [EPOC: El uso del ejercicio para sentirse mejor](#)

## Dieta

Con la EPOC tal vez tenga menos apetito o menos energía de la que solía tener. Tal vez se siente demasiado cansado para preparar o comer alimentos. El mantener una dieta saludable ayudará a fortalecer el sistema de defensa natural de su cuerpo.

Los [Servicios de nutrición](#) en HealthLink BC pueden ayudar. Llame a HealthLinkBC al **8-1-1** y solicite hablar con un nutricionista registrado de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m., hora del Pacífico.

Para obtener más información, consulte:

- [EPOC: Cómo mantener una dieta saludable](#)
- [EPOC: Cómo evitar la pérdida de peso](#)

## Ambiental

La mala calidad del aire puede causar la EPOC o empeorar los síntomas. Respirar gases químicos, polvo, humo de segunda mano o contaminación en el aire durante un período prolongado también puede dañar los pulmones.

- [Calidad del aire. Medio ambiente \(HealthLinkBC Files\)](#)
- [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. Escriba sus deseos o instrucciones para el tratamiento de atención médica presente o futura en caso de que no pueda decidir por sí mismo. Para obtener información y herramientas para comenzar un plan, consulte [Planificación anticipada de la atención médica](#).

## Sitios web de interés

### BC Lung Association (Asociación Pulmonar de BC)

Una organización benéfica de salud sin fines de lucro operada por voluntarios que ofrece información sobre programas para la EPOC y recursos educativos. Puede hablar con un educador respiratorio certificado para obtener respuestas a preguntas sobre enfermedades pulmonares y temas relacionados. Llame a la línea de ayuda para la EPOC de la Asociación Pulmonar (Lung Association COPD Helpline): 1-866-717-2673 o visite su sitio web.

- [BC Lung Association \(Asociación Pulmonar de BC\)](#)

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

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

- [Canadian Lung Association \(La Asociación Pulmonar Canadiense\)](#)

## Su autoridad sanitaria

- Vancouver Coastal Health (Salud de la costa de Vancouver)
  - [Champion Lung Fitness Program \(Programa de salud física Pulmón Campeón\)](#). Un programa de educación, ejercicio y apoyo social para las personas con EPOC y sus familias.
  - [Clínica de Enfermedad Pulmonar Obstruictiva Crónica \(Chronic Obstructive Pulmonary Disease Clinic\)](#). Brinda educación, asesoramiento y orientación para ayudar a las personas a tener mayor confianza y control sobre la EPOC.
- Fraser Health (Salud de Fraser)
  - [Educación para la autogestión 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 (Salud del interior)
  - [Breathe Well Program \(Programa Respire Bien\)](#). Proporciona cuidados respiratorios, educación y administración de casos en el hogar de forma intensiva para pacientes que son dados de alta del hospital para ayudarles a controlar su EPOC.
  - [Terapia Respiratoria Comunitaria](#). Brinda apoyo clínico y entrenamiento de autogestión a personas con EPOC y otras afecciones.
- Island Health (Salud de la isla)
  - [Monitoreo de salud en el hogar](#). Brinda apoyo a las personas con insuficiencia cardíaca o EPOC ayudándoles a controlar su condición desde el hogar.
  - [Grupo de apoyo para la EPOC](#). Brinda apoyo e información a las personas que viven con EPOC.
- Northern Health Authority (Autoridad sanitaria del norte)
  - [Centro de manejo de enfermedades crónicas](#). Proporciona recursos educativos, gestión clínica y apoyo para la EPOC y otras afecciones. Existe apoyo para sus familias, profesionales de la salud y miembros de la comunidad.

**Última actualización:** 10 de abril de 2019

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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 de asistencia 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.