

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 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 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.