

# COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

## ¿Sabes que es la EPOC?

A pesar de que son más de 2 millones los argentinos que padecen Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) aún muchas personas desconocen cómo detectar y tratar esta grave patología.

En el mundo, padecen EPOC 384 millones de personas, que afecta aproximadamente al 13,6% de los mayores de 40 años en Latinoamérica y que en la Argentina alcanzaría a las 2.400.000 personas.

Según EPOC.AR. esta enfermedad tiene un 14,5% de prevalencia en la población local mayor de 40 años y se da más en hombres (18%) que en mujeres (11%). Además, es considerada de las condiciones más incapacitantes y podría convertirse en la tercera causa de muerte a nivel mundial en 2030 (en la actualidad es la cuarta).

Los fumadores le restan importancia a sus síntomas, y sin embargo deberían hacer un seguimiento riguroso de los mismos, sobre todo a partir de los 40 años.

# COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME



La EPOC es una enfermedad  
principalmente causada por el cigarrillo



Sus síntomas son:  
tos, catarro y falta de aire

Se diagnostica fácilmente con  
una espirometría

**Si tenés 40 años o más y fumás o fumaste,  
consultá con un Neumonólogo**



## **Cómo afecta a la vida diaria**

La EPOC provoca serias dificultades para realizar una vida de manera normal ya que el flujo del aire a los pulmones es limitado. Hasta incluso reduce la capacidad para subir las escaleras.

Cuando la enfermedad empeora uno de cada cinco pacientes requieren hospitalización.

## **Causa y diagnóstico**

La causa principal de esta enfermedad es el cigarrillo e incluye en este grupo a los fumadores pasivos.

Para poder diagnosticar EPOC, la espirometría es el método más utilizado. Consiste en un estudio que permite detectar las obstrucciones al flujo aéreo persistente.

## **COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME**

La EPOC no puede curarse, pero sí puede tratarse. Lo más importante es dejar de fumar, ya que detiene radicalmente la evolución de la enfermedad.

Además, hay medicamentos, llamados broncodilatadores, que mejoran los síntomas y la calidad de vida de los pacientes y habitualmente son bien tolerados.

En casos graves, puede ser necesario usar oxígeno, algún procedimiento para eliminar parte del pulmón más enfermo o, inclusive, el trasplante pulmonar.

### **Cambios de hábitos**

Para comenzar, lo principal es dejar de fumar. Esta es la medida más eficaz para quien ya padece EPOC. Retrasa la pérdida de función pulmonar y mejora la sobrevida, cambiando el curso de la enfermedad.

Hacer ejercicio de manera regular. Tanto en fumadores como no, moverse disminuye el riesgo de desarrollar la enfermedad en el futuro.

Comer bien. Mantener una dieta variada y equilibrada (no se aconsejan suplementos nutricionales) y una buena hidratación.

*Fuente: Diario La Nación*