

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Dec 06, 2021

EPOC: ¿Qué es?

EPOC significa enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Significa que el daño pulmonar impide que los pulmones funcionen tan bien como solían hacerlo. No hay cura, pero hay tratamientos que pueden ayudar a evitar que empeore.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son adecuados para usted.

Qué es la EPOC?

Si tiene EPOC, las vías respiratorias de los pulmones se han dañado durante muchos años. Este daño suele ser causado por el tabaquismo. Pero hay otras cosas que pueden causar la EPOC, como la inhalación de otras sustancias químicas venenosas (posiblemente a través de la exposición prolongada a la contaminación atmosférica grave) y algunas afecciones genéticas hereditarias.

Hay dos tipos principales de daño pulmonar que causan la EPOC. Una es **la bronquitis**, en la que las vías respiratorias se estrechan e inflaman, lo que dificulta la respiración. Los pulmones también pueden producir demasiada mucosidad, lo que causa tos.

La bronquitis causada por la EPOC dura mucho tiempo. No es lo mismo que tener bronquitis causada por una infección.

El otro tipo de daño es el **enfisema**. Esto hace que partes de los pulmones se vuelvan menos elásticas (elásticas) para que no expriman el aire correctamente. Al exhalar, el aire viejo queda atrapado en los pulmones. Por lo tanto, no obtiene la cantidad total de aire fresco cuando inhala.

Tener EPOC puede significar que tiene bronquitis o enfisema, o ambos al mismo tiempo.

Cuáles son los síntomas?

Los principales síntomas de la EPOC son tos y dificultad para respirar. La tos puede durar mucho tiempo. Y es posible que le falte el aire haciendo cosas cotidianas, como salir a caminar o hacer las tareas domésticas.

EPOC: ¿Qué es?

A veces puede tener ataques, cuando los síntomas de la EPOC de repente empeoran mucho más de lo habitual. Los médicos llaman a estas **exacerbaciones**. Si tiene problemas para respirar, siempre debe consultar a un médico o ir al hospital de inmediato.

Si fumas, es posible que te hayas acostumbrado a toser y pienses que es normal. Pero la tos puede ser un signo de daño pulmonar, por lo que es importante que un médico la revise.

Qué me va a pasar?

Es difícil decir lo que te sucederá como individuo. Los tratamientos no pueden reparar el daño a los pulmones, pero pueden ayudar a evitar que empeore.

Muchas personas viven con EPOC durante muchos años sin que empeore. Pero otros empeoran más rápidamente y algunas personas mueren a los pocos años de haber sido diagnosticadas.

Dejar de fumar ayuda a retrasar el daño causado por la EPOC. También es más probable que le vaya mejor si no tiene otras enfermedades graves, si los problemas pulmonares no son hereditarios y si sus síntomas no son graves cuando recibe el tratamiento por primera vez.

Tratar de mantener un peso saludable puede ayudar con los síntomas. Por ejemplo, las personas con bajo peso tienden a tener un peor desempeño, por lo que es importante comer con regularidad y mantener la fuerza. Por otro lado, si tienes sobrepeso, perder algo de peso podría ayudarte a respirar más fácilmente.

No es sorprendente que la EPOC pueda provocar depresión en algunas personas. Hable con su médico si se siente deprimido. Hay tratamientos que pueden ayudar.

Su médico debe verlo al menos cada seis meses, dependiendo de la gravedad de sus síntomas. Estos chequeos regulares ayudan a su médico a controlar si su medicamento es tan eficaz como debería ser.

Dónde obtener más ayuda o apoyo

La EPOC es una afección grave, y es posible que obtener ayuda y apoyo le facilite la vida. Varios grupos de apoyo y organizaciones benéficas ofrecen ayuda y asesoramiento a las personas con EPOC. Por ejemplo, en el Reino Unido, la Fundación Británica del Pulmón (blf.org.uk) dirige grupos de pacientes de Breathe Easy para personas con problemas respiratorios, así como una línea de ayuda.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2026. Todos los derechos reservados.

