

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Dec 06, 2021

EPOC: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?

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 tratamientos funcionan?

Si tiene EPOC, las vías respiratorias de los pulmones se han dañado durante muchos años. Este daño suele ser causado por el tabaquismo. Sin embargo, hay otras cosas que pueden causar la EPOC, entre ellas:

- inhalar otras sustancias químicas venenosas (posiblemente a través de una exposición prolongada a una contaminación atmosférica grave), y
- algunas afecciones genéticas hereditarias.

Los objetivos del tratamiento de la EPOC son:

- prevenir y controlar los síntomas
- reducir el número de exacerbaciones (esto es cuando los síntomas empeoran repentinamente) que tiene y para hacerlas menos graves.
- ayudar a que sus pulmones funcionen mejor, y
- ayudarlo a vivir una vida más larga y saludable.

Su tratamiento debe incluir citas regulares con su médico para verificar su progreso. Su médico debe asegurarse de que usted entienda:

- qué es la EPOC, y
- Cómo reconocer una exacerbación.

EPOC: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?

Abandono del hábito de fumar

Hoy en día, la principal causa de la EPOC es el tabaquismo. Dejar de fumar puede:

- ralentizar el daño que la EPOC causa a los pulmones
- reducir la probabilidad de cáncer y problemas cardíacos relacionados con la EPOC
- ayudarte a vivir más tiempo con una mejor calidad de vida.

Por supuesto, dejar de fumar no es fácil, especialmente si ha fumado durante muchos años. Por lo tanto, su médico puede recomendarle un programa para dejar de fumar para ayudarlo a dejar de fumar. Esto puede incluir asesoramiento, reuniones grupales y medicación.

Para obtener más información sobre las maneras de ayudarlo a dejar de fumar, consulte nuestro folleto *Cómo dejar de fumar*.

Mantenerse saludable

Es posible que el médico hable contigo **sobre el autocontrol**. Esto no significa que tenga que cuidarse a sí mismo, sin atención médica. Significa que se le ayuda a aprender sobre la EPOC para que pueda ayudar a controlarla.

Las personas que aprenden a autogestionar su EPOC tienden a necesitar menos tratamiento hospitalario.

Los planes de autocontrol que usted analice con su médico deben incluir aprender sobre:

- Manejo de la disnea
- Manejo del estrés
- Conservación de la energía
- Evitar cosas que empeoren los síntomas
- los tipos de ejercicio adecuados para las personas con EPOC (y específicamente para usted), y
- Información de contacto que debe usar si tiene una exacerbación.

Algunas personas pueden participar en un programa de cuidado pulmonar. Suelen denominarse **programas de rehabilitación pulmonar**).

Por lo general, estos programas se organizan en hospitales. Aprenderá cómo funcionan sus pulmones y cómo hacer ejercicios que los fortalezcan. Tendrás que seguir haciendo estos ejercicios en casa, una vez que termine tu programa.

También aprenderá sobre sus medicamentos y la mejor manera de tomarlos. Pregúntale a tu médico si hay un programa local cerca de ti.

Participar en un programa puede:

- reducir la posibilidad de necesitar tratamiento hospitalario
- reducir la depresión y la ansiedad que a veces acompañan a la EPOC
- Reducir la fatiga

EPOC: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?

- Aumentar la cantidad de ejercicio que puede hacer
- Ayudar a mejorar tu calidad de vida: por ejemplo, ayudándote a sentirte más en control de tu vida y de tu enfermedad.

El ejercicio regular puede ayudarte a mantenerte saludable. Incluso el ejercicio suave, como caminar, puede ayudarte a ponerte más en forma y hacer más de las cosas que disfrutas. Todas las personas con EPOC deben tratar de hacer tanto ejercicio como puedan para mantener sus pulmones lo más en forma posible.

También es importante que se vacune contra la gripe y la neumonía. Si tiene EPOC, contraer gripe o neumonía puede ser muy grave. Hable con su médico y asegúrese de estar protegido. Necesita una nueva vacuna contra la gripe cada año.

Medicamentos que inhala

Se usan muchos tipos de medicamentos para tratar a las personas con EPOC, dependiendo de lo que funcione mejor para cada persona. A continuación, analizamos los principales.

El primer tratamiento que reciba para la EPOC probablemente será un inhalador, tal como lo usaría si tuviera asma. Inhalar un medicamento a través de un inhalador ayuda a abrir las vías respiratorias de los pulmones y facilita la respiración.

Hay varios tipos de inhaladores, así que si le resulta difícil usar el suyo, hable con su médico. Él o ella podrá sugerir un tipo diferente.

Varios tipos de medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas de la EPOC cuando se inhalan.

Los broncodilatadores son medicamentos que ayudan a abrir las vías aéreas al relajar los músculos que rodean los pulmones. Hay diferentes tipos: algunos funcionan rápidamente para brindarle un alivio rápido de los síntomas y otros tienen un efecto más a largo plazo.

Es posible que escuche a su médico referirse a estos medicamentos como medicamentos de acción corta y acción prolongada. Los broncodilatadores que te pueden recetar incluyen los siguientes:

- medicamentos llamados agonistas beta. Estos medicamentos ayudan a relajar los músculos de los pulmones. Hay versiones de acción corta y de acción prolongada.
- Fármacos anticolinérgicos. Estos ayudan a relajar los músculos de los pulmones de una manera ligeramente diferente a los broncodilatadores. También vienen en versiones de acción corta y larga.

Hay otros medicamentos disponibles si los principales no funcionan lo suficientemente bien, pero se usan con menos frecuencia.

Los broncodilatadores pueden causar efectos secundarios en algunas personas. Por ejemplo, los broncodilatadores llamados agonistas beta-2 pueden hacer que le tiemblen las manos o que el corazón lata más rápido, especialmente si ya tiene un problema cardíaco.

Tomar un agonista beta-2 durante mucho tiempo aumenta ligeramente la probabilidad de tener problemas cardíacos, por lo que su médico debe controlarlo regularmente.

EPOC: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?

Si ya has probado inhaladores de acción corta y de acción prolongada y aún tienes síntomas, tu médico puede sugerirte que uses un inhalador de esteroides (el nombre completo es **corticosteroide**). Esto se usa junto con un broncodilatador. Es posible que pueda usar un solo inhalador que contenga ambos medicamentos.

Los corticosteroides ayudan a abrir las vías respiratorias al reducir la inflamación en los pulmones. Pueden ayudar a reducir las exacerbaciones e incluso pueden ayudarte a vivir más tiempo.

Pero solo se recomiendan para personas con EPOC avanzada que tienen exacerbaciones frecuentes. Esto se debe a que los corticosteroides pueden causar efectos secundarios graves.

El efecto secundario más común es una infección fúngica (candidiasis) en la boca o la garganta. Por lo general, se puede evitar haciendo gárgaras con agua después de cada bocanada. Otros posibles efectos secundarios incluyen huesos debilitados y moretones fáciles, pero estos son más comunes con las pastillas de esteroides que con las versiones inhaladas.

Los corticosteroides también pueden aumentar las probabilidades de contraer neumonía. Por lo tanto, su médico será cauteloso al recetarlos si cree que tiene un alto riesgo de neumonía.

Los médicos utilizan lo que se denomina un enfoque "escalonado" para los medicamentos para la EPOC. Esto significa que comienzas con la dosis más baja posible de medicamento que sea adecuada para la gravedad de tus síntomas. Luego, su médico puede aumentar o reducir la dosis o la cantidad de medicamentos que usa, dependiendo de lo que más le ayude.

Para su primer "paso", probablemente usará un inhalador de acción rápida. Puede usar esto para un alivio rápido cuando se quede sin aliento. El medicamento sigue funcionando durante tres o cuatro horas.

Si los inhaladores de acción rápida no parecen ayudar mucho, el médico puede sugerir un inhalador de acción prolongada. No funcionan tan rápido, pero los efectos duran hasta 12 horas. Por lo tanto, solo necesita tomarlos una o dos veces al día.

Si todavía tiene síntomas graves, su médico puede sugerirle que necesita **oxígeno** para ayudarlo a respirar más fácilmente. Esto significará mantener un suministro de oxígeno en casa. Su médico o enfermera le explicará cómo usar el equipo.

Otros tratamientos que puede necesitar

Si toses mucha mucosidad, tu médico puede sugerirte que pruebes medicamentos para romper la mucosidad. Estos se llaman **mucolíticos** y generalmente vienen en forma de pastillas.

Algunas personas que tienen una exacerbación necesitan tratamiento en el hospital. Si esto sucede, es posible que le administren **oxígeno** para ayudarlo a respirar más fácilmente, así como otros tratamientos.

EPOC: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?

Los antibióticos no suelen ser útiles para la EPOC. Sin embargo, su médico podría recetarlos si tiene una exacerbación que su médico cree que ha sido causada por una infección.

La cirugía puede ayudar a algunas personas con EPOC. Los tipos de cirugía incluyen la bullectomía, en la que se extirpan las partes dañadas de los pulmones, y la cirugía de trasplante de pulmón. Sin embargo, la cirugía para la EPOC generalmente solo se usa cuando todos los demás tratamientos no han funcionado.

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.

