

¿QUÉ ES LA EPOC?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una enfermedad que afecta fundamentalmente a los bronquios, que son los conductos a través de los cuales pasa el aire desde el exterior hasta la parte final de los pulmones (alveolos), que es donde el oxígeno se incorpora a nuestra sangre y se elimina el anhídrido carbónico. En muchas ocasiones, la enfermedad no afecta en exclusiva a los bronquios, sino también a los propios alveolos, de forma que aunque el aire puede llegar a ellos, no puede llevarse a cabo el intercambio de oxígeno y de anhídrido carbónico.

Para que el aire pueda llegar a nuestros alveolos es preciso que los bronquios estén permeables, ya que si están obstruidos el aire no puede llegar hasta el alveolo o lo hace con dificultad.

La causa fundamental que provoca que los bronquios se inflamen y obstruyan y se origine la EPOC es el humo del tabaco. Con mucha diferencia, el fumar es la primera causa de EPOC en nuestro país. Hay otras causas, como por ejemplo, el trabajo en ambientes laborales contaminados con humos y gases o incluso algunas causas genéticas, pero estas son mucho menos frecuentes.

La EPOC es una enfermedad que se desarrolla durante años de forma lentamente progresiva, casi sin darnos cuenta. Al principio tan sólo aparece algo de tos y en ocasiones expectoración por las mañanas, sobre todo los meses invernales. Los pacientes suelen darle poca importancia a estos síntomas y pensar que es una consecuencia normal de fumar. Pero si se continúa fumando, los bronquios sufren inflamación que van produciendo cada vez más daño a los bronquios y a los propios alveolos. Los bronquios reducen su calibre y cada vez cuesta más trabajo que el aire pase a su través, y los alveolos se destruyen de forma que aunque el aire llegue no se incorpora oxígeno a la sangre y no se elimina el anhídrido carbónico.

La capacidad de nuestros pulmones es muy grande, y al principio no somos conscientes de todo este daño. Con el tiempo nos damos cuenta que nos cuesta más trabajo realizar ciertos esfuerzos físicos, como subir cuestas o escaleras, ya que nos provoca sensación de falta de aire. Muchas personas lo minimizan pensando que es consecuencia de la edad, otros, de forma consciente o inconscientemente, dejar de realizar todo esfuerzo que le provoque esta sensación de falta de aire (disnea), por lo que con el tiempo sus músculos pierden entrenamiento físico y los pacientes entran en un círculo vicioso que cada vez le cuesta más trabajo realizar cualquier tipo de esfuerzo.

Por último, cuando la enfermedad está más avanzada, se desarrolla insuficiencia respiratoria, que consiste fundamentalmente en que el oxígeno no llega en suficiente cantidad a la sangre y todos nuestros órganos (corazón, músculos, cerebro, etc.) sufren las consecuencias de esta falta de oxígeno. También, como consecuencia de la enfermedad, se puede acumular anhídrido carbónico en nuestra sangre, lo que también nos afecta muy negativamente.

Otra consecuencia de la enfermedad son los periodos de empeoramiento de los síntomas (aumento de la tos, expectoración o mayor sensación de falta de aire entre otros) como consecuencia de infecciones por virus o bacterias o por contaminantes ambientales entre otras causas. Se producen fundamentalmente durante el invierno y pueden tener consecuencias muy serias.

No obstante, aunque la enfermedad puede tener consecuencias graves, se pueden hacer muchas cosas para evitar que progrese o, al menos, convivir con la enfermedad con buena calidad de vida. Es fundamental evitar el humo del tabaco, llevar una vida saludable y tomar la medicación que su médico le ha indicado.