

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA EPOC

Por: T.S. Lilia Toscano
Consejo Estatal Contra las Adicciones

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) afecta a millones de personas en todo el mundo. Aunque es incurable, el tratamiento médico adecuado y los hábitos de vida saludables pueden ayudar a personas con EPOC a disfrutar una mejor calidad de vida y reducir el riesgo de complicaciones.

Además es importante recordar que un paciente con EPOC necesita aprender sobre su enfermedad para:

- * Sentirse mejor.
- * Sobrellevar más fácil la enfermedad.
- * Reconocer los síntomas de alarma para solicitar ayuda médica a tiempo.

¿Cómo funcionan los pulmones?

Los pulmones se encargan de una de las principales funciones para mantener vivo a nuestro organismo: la respiración

Podremos sobrevivir hasta 20 días sin comer, de 3 a 5 días en ingerir líquidos, pero no más de 6 minutos sin respirar.

La respiración es el proceso mediante el cual se introduce oxígeno del medio ambiente a los pulmones para repartirlo a todo el organismo mediante la circulación sanguínea, al mismo tiempo se eliminan gases como el bióxido de carbono hacia el medio ambiente.

El aire que respiramos pasa por la nariz a los alvéolos a través de un sistema de conductos que van disminuyendo su calibre poco a poco, faringe, traquea, bronquios, bronquiolos, al final de los bronquiolos se encuentran los alvéolos, en donde el oxígeno se introduce a la sangre y el bióxido de carbono sale de ella.

Todo los componentes del sistema respiratorio deben encontrarse en buen estado para que la respiración sea eficaz, si alguna de sus partes falla y no se compensa este problema se produce una alteración conocida como insuficiencia respiratoria, la cual es el principal problema en los pacientes con EPOC.

Enfermedad Obstructiva Crónica (EPOC) es un termino que se refiere a un grupo de enfermedades pulmonares que interfieren con la respiración normal, las dos más importantes son: Bronquitis Crónica y Enfisema Pulmonar.

La EPOC si no es tratada adecuadamente empeora rápidamente conforme pasa el tiempo; al principio puede existir sólo dificultad leve para respirar y tos ocasional, pero después la tos se vuelve crónica con expectoración transparente dificultando la respiración.

¿Qué causa la EPOC?

- *Fumar es el factor de riesgo mas importante de la EPOC
- *Tabaquismo : aproximadamente 8 de cada 10 pacientes con enfisema, bronquitis crónica y otras enfermedades crónicas del pulmón, son o han sido fumadores.
- *Otros factores de riesgo: exposición al humo de la leña, exposición frecuente o prolongada a la contaminación del aire y antecedentes de infecciones respiratorias recurrentes en la infancia

¿Qué síntomas da la EPOC?

Los principales síntomas de la EPOC son:

- *TOS leve y persistente.
- *DISNEA (dificultad para respirar) que empeora conforme pasa el tiempo y va limitando la capacidad del paciente para realizar sus actividades cotidianas (generalmente mas grave en enfisema).
- *Aumento en la producción de moco (mucho flema).

En la etapa avanzada de la EPOC se presenta falta de apetito, perdida de peso, deformidad del tórax utilización de músculos accesorios de la respiración rápida y coloración azulada en dedos y comisuras de los labios.

¿Qué se recomienda a personas con EPOC?

Es fundamental para todo paciente con EPOC permanecer bien hidratado, bebiendo al menos dos litros de agua al día, para mantener una expectoración más líquida y floja y, por lo tanto, una tos más eficaz.

- *No fumar.
- *Evitar áreas cerradas donde fumen otras personas.
- *Evitar el contacto con personas con infecciones respiratorias.

Consultar a su médico.

*Evitar respirar polvo, humo, gases, pintura, etcétera.

Respirar siempre por la nariz, para que el aire entre más limpio.

El próximo 20 de noviembre este Consejo llevará a cabo la celebración del “Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar obstructiva Crónica”, realizando actividades conmemorativas a este día. **a**

TESTIMONIO DE UN EX FUMADOR

Por: Enrique M.

No sabía como comenzar este testimonio y opté por hacerlo utilizando una vieja costumbre, por el principio:

Comencé a fumar al verme inmerso en un problema muy grave, había visto que siempre, a modo de solución la gente fuma, dándole al cigarro propiedades de solucionar problemas, cosa que después comprobé que no tiene. Los motivos de mi comienzo realmente no tienen importancia, comenzamos a fumar por uno u otro motivo, unos por imitación, otros por nervios, otros por rebeldía y muchos no saben por qué, no me voy a centrar en el tema de lo perjudicial que el cigarro es a la salud o las miles de sustancias que contiene ni mucho menos ofenderé a los fumadores diciendo el espantoso olor y mal aliento que despiden, eso jamás lo diría, eso lo pueden explicar mejor los expertos del tema yo prefiero concentrarme en algo que llamare “Mi plan de Vida”.

Cuando reflexionaba para escribir estas líneas deduje que esta era “la clave”, o mejor dicho “mi clave”, “Mi plan de Vida”, este plan lo comencé a construir en mi adolescencia, del mismo modo que cualquiera de ustedes, deseaba estudiar, terminar una carrera, encontrar un excelente trabajo, comprar un auto, una casa y claro tener una bonita familia, cuando uno piensa en esas cosas a esa edad no considera la cantidad de problemas, circunstancias y complicaciones a las que te enfrentarás en el camino a ese “Plan de Vida”.

Y bueno, tampoco tenía la intención de que dentro de mi grupo social me rechazaban por no fumar, imagínense, yo iba a ser el no fumador entre todos mis amigos, para nada. Quién no recuerda esa primera bocanada de humo, es espantosa, una experiencia desagradable, pero quizá matizamos con una cara de placer envidiable, mientras por dentro preguntamos: ¿ésto es lo rico de un cigarro? Pero como dije antes no podemos quedarnos atrás, que tal si me rechazan, o me ven raro o peor aún, van a pensar que no sé, o que no me dejan mis papás, total sigamos en la segunda fumada y al tercera, sin saber que dentro de nosotros alimentamos a un monstruo que será en unos meses casi invencible.

Así transcurre nuestro camino por la escuela, en la universidad, si tuvimos la suerte de estudiar o buscamos trabajo, en nuestro nuevo empleo, en nuestra boda, en el nacimiento de nuestros hijos y en todos los momentos importantes, siempre acompañados del cigarro. Cuando nos damos cuenta ya es parte de nuestra vida, es más, creemos que hasta nos gusta y que ya no podemos dejarlo.

Pero ése no es el verdadero problema, el verdadero problema es que algo en el camino por “Nuestro Plan de Vida” no funcionó, o no está funcionando y cuando eso pasa la gente se convierte en adicta a algo, de

la comida, de una relación codependiente, del alcohol o de las drogas, buscando el placer que les hubiera brindado realizar a la perfección su “plan de Vida”, todos lo tenemos, todos tenemos un “plan de Vida”, pero algo nos salió mal, algo no estaba incluido: los problemas y la adicción de la que en nuestra primera fumada no consideramos.

Esta adicción, dicen los que saben, es una de las más poderosas que hay y en un principio la menospreciamos, y sumada a todos los problemas con los que no contábamos ya no sabemos que hacer.

La solución fue muy difícil, confrontarme con ese plan de vida que realicé en mi adolescencia, tenía tantos pendientes, hacer ejercicio, dedicar tiempo a mis hijos, tener un perro, y muchas cosas más. Pero en ningún momento encontré en “Mi plan de Vida” al cigarro, el cigarro ni estaba incluido, en qué momento se había metido a mi vida, en qué momento lo incluí, en qué momento lo dejé pasar, y ahora formaba parte de todo. Lo iba a sacar a como diera lugar.

Mi hijo me rechazaba porque olía a cigarro, en algunos lugares ya no dejan fumar, los hospitales, los bancos y cada vez se unen más.

Tenía que desecharlo y retomar ese tan ansiado “Plan de Vida”, no fue fácil, como ya lo dije, pero mi gran motivación era convertirme en el hombre que de adolescente quise ser y con esa motivación, muchas ganas y ayuda de mi familia, mi esposa y mi hijo que sin saberlo siempre me motivaron para esto, hoy cumplo un año y es el primero de muchos. Aprovecho este momento para agradecerles.

Por ahora sólo les quiero decir que la vida pone obstáculos y no da problemas sin buscarlos, sin siquiera que de nosotros dependa evitarlos, procuren ir por el buen camino de su vida con un equipaje ligero, el tabaquismo es un equipaje muy pesado, el tabaquismo es un compañero de viaje que al final te cobra por su compañía y le pagas con tu cáncer, tu enfisema pulmonar y con una muerte casi irremediable, ya bastante tendrás con los problemas que la vida te dará, tu sabes si lo subes a tu auto en este camino por tu “Plan de Vida”.

Hoy día después de mucho trabajo y ayuda, como ya dije, estoy en el camino de convertirme en el adulto que de adolescente quise ser.

Les deseo a todos que lleguen a ser los adultos que hoy desean ser, y que sean adultos sin tabaco.

MUCHAS GRACIAS, CLÍNICA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR, SI TU QUIERES, TU PUEDES, SÓLO TIENES QUE LLAMAR.

a