

BRONQUIECTASIA

La bronquiectasia es una enfermedad pulmonar en la que los bronquios (vías respiratorias de los pulmones) se dañan y ensanchan anormalmente. Se pueden producir infecciones pulmonares recurrentes o graves. Puede comenzar en la niñez, pero los síntomas no aparecen hasta más tarde en la vida. Es más común en las mujeres mayores.

Signos y síntomas frecuentes

- Tos frecuente. Puede haber flema maloliente, verde o amarilla (algunas veces salpicada de sangre).
- Dolor de pecho, respiración sibilante y falta de aliento.
- Sensación de cansancio y debilidad.
- Pérdida de peso.

Causas

Con el paso de los años, las paredes de los bronquios (las vías respiratorias) se inflaman y dañan. La magnitud de los daños varía y puede afectar una o muchas vías respiratorias. Existen un número de causas subyacentes conocidas que pueden conducir al daño de una vía respiratoria. En algunos casos, no se encuentra la causa.

El riesgo suele aumentar con:

- Ciertos trastornos hereditarios (p. ej., fibrosis quística, disquinesia ciliar [menos común]).
- Infecciones pulmonares (p. ej., tuberculosis, tos ferina, sarampión, bronquitis, neumonía y otras).
- Obstrucción de la vías respiratorias (p. ej., inhalar un objeto extraño, un tumor, o estrechamiento de las vías respiratorias).
- Trastornos autoinmunes (p. ej., artritis reumatoide).
- Complicaciones de la enfermedad intestinal inflamatoria.
- Bronquitis crónica.
- Aspergilosis bronco-pulmonar.
- La inhalación de ácido estomacal o ácidos tóxicos acumulados.
- Sistema inmunológico débil debido a enfermedades o medicamentos.
- El fumar no es una causa directa, pero puede dañar los pulmones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complicaciones posibles

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Neumonía repetida u otras infecciones.
- Cor pulmonale (enfermedad cardíaca debido a la enfermedad pulmonar).
- Puede ser necesaria la hospitalización y maquinaria para ayudar la respiración.

Tratamiento

Recomendaciones Generales

- No fumar.
- Aumentar la ingesta de líquidos.
- Utilizar un humidificador, incluso con aceites esenciales de eucalipto, menta, anís estrellado o pino.
- Descansar.
- Disminuir la exposición al aire contaminado.
- Lavar las manos frecuentemente para evitar la propagación de virus y otras infecciones.
- Aplicar la vacuna antigripal y antineumocócica según las indicaciones del profesional de la salud.

Alimentación

Es fundamental vigilar la alimentación, ya que hay alimentos que causan inflamación y mucosidad. Se deben especialmente evitar:

- Azúcares refinados
- Pan (sustituirlo por pan dextrinado, un pan tipo biscote que recibe una cocción completa y facilita la digestión, como si estuviera ya predigerido)
- Lácteos
- Sal, ya que su exceso puede producir una respuesta o irritación exagerada de las vías respiratorias.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

En cambio, se recomienda una alimentación rica en:

- **Col, perejil, brócoli, kiwi y frutas cítricas (limones, naranjas, etc.):** Estos alimentos contienen vitamina C la cual fortalece el sistema inmunológico y contribuye a eliminar las infecciones.
- **Tomate, perejil y pimiento dulce:** Son fuentes ricas de bioflavonoides que aumentan la absorción de vitamina C.
- **Zanahoria, col, perejil y espinaca:** Estos alimentos contienen betacaroteno, el cual fortalece el sistema inmunológico.
- **Raíz de jengibre, perejil, ajo y zanahoria:** Son ricos en zinc, que estimula un sistema inmunológico sano.
- **Piña:** Esta fruta contiene bromelina, sustancia que posee importantes propiedades antiinflamatorias.
- **Propóleo y Miel:** Se consideran antisépticos naturales y aumentan las defensas.
- **Cayena:** Una pizca de cayena puede activar la circulación, abrir los bronquios y promover la desintoxicación.

Ejercicio

Es conveniente seguir una rutina de ejercicio. No debe ser muy exigente, pero contribuirá, entre otras cosas, a fortalecer los músculos intercostales que ayudan a respirar y puede ayudar a aflojar la mucosidad.

No hay que realizar ejercicios o deportes que pueden producir dificultad respiratoria. Además, la falta de ejercicio puede llevar a una inactividad incapacitante, de manera que el menor de los esfuerzos podría resultar mucho más agotador y asfixiante.

Tratamiento médico

El tratamiento normalmente se dirige a aliviar los síntomas. Para ello, se utilizan antibióticos para las infecciones, esteroides inhalados para reducir la inflamación, bronquio-dilatadores para ayudar con la respiración y medicamentos para aflojar o diluir la mucosidad.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento natural

Lungdefence (HealthAid), que destaca por su contenido en:

- **N-acetil-L-cisteína:** Una forma del aminoácido cisteína, ayuda a disolver y fluidificar la mucosidad, y reduce la recurrencia de episodios de bronquitis.
- **Vitaminas A, C y D:** La vitamina A es importante para la salud de los pulmones, y la vitamina C refuerza el sistema inmune. La falta de vitamina D podría estar relacionada con la aparición y el grado de severidad con la que se manifiestan ciertas enfermedades pulmonares.
- Plantas como **ajo, olivo y tomillo**, por sus propiedades antivirales, expectorantes y antioxidantes.

Astrágalo, Saúco y Ajo Complex (Terranova), que contiene:

- **Sauco:** Contiene aceites esenciales, flavonoides (de acción antioxidante y antiinflamatoria), otras sustancias antioxidantes, mucílagos y pectina (fibra soluble), ácidos orgánicos, taninos, vitamina C, azúcares y sales minerales. Todos estos principios activos favorecen la sudoración, facilitan la expulsión de la mucosidad y contribuyen a reducir la inflamación de las vías respiratorias.
- **Ajo:** Contiene varios componentes que ejercen funciones antivirales y antibacteriales. Además es rico en quercitina, un antihistamínico natural.
- **Astrágalo:** Estimula y protege el sistema inmunitario.

Citrobionic® (Extracto de semilla de pomelo) (Sanitas): Activa el sistema inmune.

Enzimas proteolíticas como Bromelina 500 mg (HealthAid): Esta enzima proteolítica pueden fragmentar las proteínas en la zona de la inflamación, inducir efectos antimicrobianos y actuar sobre la región peptídica de las glucoproteínas del moco.