

BRONQUITIS

La bronquitis es una inflamación de los conductos respiratorios llamados bronquios, en los que se produce un aumento de la producción de mucosidad y otros cambios. Aunque existen varios tipos diferentes de bronquitis, los dos más comunes son la bronquitis aguda y la bronquitis crónica.

CAUSAS

La bronquitis aguda es la inflamación de las membranas mucosas de los bronquios. Generalmente la causa de la bronquitis aguda es un agente infeccioso, como las bacterias o los virus. También puede tener su origen en algún agente físico o químico como puede ser polvos y alérgenos, productos químicos de limpieza, o en el humo del tabaco.

Se manifiesta con mayor frecuencia durante el invierno. Puede ser causada por virus, bacterias y, especialmente, por gérmenes similares a las bacterias, como *Mycoplasma pneumoniae* y *Chlamydia*.

La bronquitis crónica es una enfermedad inflamatoria de los bronquios respiratorios asociada con exposición prolongada a irritantes respiratorios no específicos, incluyendo microorganismos y acompañado por hipersecreción de moco y ciertas alteraciones estructurales en el bronquio, tales como fibrosis, descamación celular o hiperplasia de la musculatura lisa.

SÍNTOMAS

La bronquitis aguda suele ser una enfermedad leve, de resolución espontánea, que se cura completamente y en la que los bronquios recuperan su función normal. La bronquitis aguda puede aparecer después de un resfriado común o alguna otra infección de las vías respiratorias altas. También puede surgir en personas que padecen de sinusitis crónica o alergias. Puede ser grave en pacientes con enfermedades pulmonares o cardíacas.

Los síntomas más comunes de la bronquitis aguda son tos con mucosidad, malestar general, fiebre, dolor de garganta y dolores de los músculos y de la espalda. También se puede experimentar una dificultad respiratoria, caracterizado por silbancias o burbujeos. En un principio la tos es seca e improductiva para más tarde aparecer tos con abundantes flemas.

La bronquitis crónica es definida clínicamente por la presencia de tos que produce expectoración tres meses al año durante más de dos años. Puede presentarse con o sin sangre y solo los casos muy evolucionados se acompañan de insuficiencia respiratoria y edemas de las extremidades.

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.

Los síntomas de la bronquitis crónica empeoran cuando aumentan las concentraciones de dióxido sulfúrico y de otros contaminantes en el aire, y lo hacen aún más cuando los afectados fuman. El humo del cigarrillo provoca una multiplicación de células productoras de moco y ataca las células ciliadas encargadas de mover el moco hacia la boca.

A menudo las personas no prestan atención a la bronquitis crónica hasta que la enfermedad está en una etapa avanzada, porque creen erróneamente que la bronquitis no supone un riesgo importante. Cuando el paciente finalmente acude al médico, muchas veces sus pulmones ya están gravemente lesionados y el riesgo de padecer problemas respiratorios graves o de sufrir un fallo cardíaco es elevado.

Pronóstico

En el caso de la bronquitis aguda, los síntomas generalmente desaparecen en un período de 7 a 10 días si uno no presenta un trastorno pulmonar subyacente; sin embargo, una tos seca y molesta se puede prolongar durante muchos meses.

La probabilidad de recuperación es baja en las personas con bronquitis crónica avanzada. El diagnóstico y tratamiento oportunos, junto con el hecho de dejar de fumar, mejoran significativamente la posibilidad de un buen pronóstico.

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

Durante la bronquitis 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 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. 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

En el tratamiento de la bronquitis aguda generalmente no es necesario tomar antibióticos, ya que la mayoría de las infecciones son causadas por virus. Incluso las personas que han tenido tos durante más de ocho o diez días generalmente no necesitan antibióticos. El tratamiento normalmente se dirige a aliviar los síntomas. Para ello, se utilizan analgésicos para la fiebre y el malestar, antitusivos para combatir la tos, mucolíticos para disminuir la viscosidad de las secreciones y expectorantes.

El objetivo principal del tratamiento de la bronquitis crónica es reducir la irritación de los tubos bronquiales. Para ello pueden ser útiles los antibióticos, broncodilatadores o corticoides, que contribuyen a relajar y abrir las vías aéreas en 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.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

Lung Care® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **N-acetilcisteína (NAC):** Una forma del aminoácido cisteína, ayuda a disolver y fluidificar la mucosidad, y reduce la recurrencia de episodios de bronquitis.
- **El ajo** contiene varios componentes que ejercen funciones antivirales y antibacteriales. Además es rico en quercitina, un antihistamínico natural.
- **Vitaminas A:** La vitamina A es una vitamina liposoluble que juega un papel esencial en la estimulación de su sistema inmunológico para combatir las infecciones.
- **La vitamina C** es una vitamina soluble en agua que estimula el sistema inmunitario y protege a las células contra sustancias nocivas. El aumento del consumo dietético de vitamina C puede reducir el riesgo de infecciones respiratorias.
- **Vitamina D3:** Los niveles bajos de vitamina D se asocian con un riesgo más alto de una enfermedad que provoca inflamación y cicatrización en los pulmones.

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.

Asthma-Stop (Lusodiete) que contiene, entre otros:

- **Tomillo, Eucalipto y Anís verde,** plantas expectorantes que ayudan a expulsar las flemas acumuladas en los pulmones.

NK-Zell (Lusodiete) que contiene hongos como Maitake y Reishi los cuales estimulan y protegen el sistema inmunitario.

CitroBiotic® BIO (comprimidos o líquido) (Sanitas): El extracto de semilla de pomelo activa el sistema inmune.

Selenio Active® (Nutrinat Evolution)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova) que contienen vitaminas como la vitamina A, importante para la salud de los pulmones, la vitamina C que refuerza el sistema inmune y la vitamina E que ayuda en la cicatrización de los tejidos.

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.