

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar común que reduce el flujo de aire y causa problemas respiratorios. Engloba a enfermedades como enfisema o bronquitis crónica.

En las personas con EPOC, la mucosidad puede dañar u obstruir los pulmones. Los síntomas pueden ser tos (a veces con esputo), problemas para respirar, sibilancias y fatiga.

Las causas más comunes son el tabaquismo y la contaminación del aire. Las personas con EPOC corren más riesgo de sufrir otros problemas de salud.

La EPOC no se cura, pero puede mejorar si no se fuma ni se está expuesto a aire contaminado, vacunándose para evitar infecciones y con fármacos, oxígeno y rehabilitación pulmonar.

Síntomas

Los síntomas más comunes de la EPOC son dificultad para respirar, tos crónica (a veces con esputo) y sensación de cansancio.

Los síntomas de la EPOC pueden empeorar rápidamente. Estos agravamientos, que se conocen como exacerbaciones, suelen durar unos pocos días y a menudo requieren tomar medicamentos adicionales.

Las personas con EPOC también tienen un mayor riesgo de padecer otros problemas de salud, entre los que cabe destacar los siguientes:

- infecciones pulmonares, como gripe o neumonía
- cáncer de pulmón
- enfermedades del corazón
- debilidad en los músculos y osteoporosis
- depresión y ansiedad

Los síntomas habituales de la EPOC aparecen a partir de la mediana edad. A medida que se agrava la enfermedad, resulta más difícil realizar las actividades cotidianas habituales, a menudo a causa de la falta de aire. La enfermedad puede tener consecuencias económicas considerables debido a la limitación de la productividad en el trabajo y en el hogar y al costo del tratamiento médico.

En ocasiones, se utilizan los términos «enfisema» o «bronquitis crónica» para referirse a la EPOC. El enfisema suele referirse a la destrucción de los alvéolos pulmonares, mientras que la bronquitis crónica consiste en una tos crónica con esputo debida a la inflamación de las vías respiratorias. La EPOC y el asma comparten determinados síntomas (tos, sibilancias y dificultad para respirar), y algunas personas pueden padecer ambas enfermedades.

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.

Causas

Son varios los procesos que pueden provocar que las vías respiratorias se estrechen y desembocar en una EPOC. Puede producirse una destrucción de partes de los pulmones, una obstrucción de las vías respiratorias a causa de las secreciones o la inflamación del epitelio de las vías respiratorias.

La EPOC evoluciona gradualmente, a menudo debido a varios factores de riesgo asociados, como los siguientes:

- exposición al tabaco por fumar o por exposición pasiva al humo ajeno;
- exposición ocupacional a polvos, humos o sustancias químicas;
- contaminación del aire en interiores: en los países de ingreso medio y bajo con unos niveles elevados de exposición al humo, a menudo se utilizan biocombustibles (madera, estiércol, residuos de cultivos) o carbón vegetal para la cocina y la calefacción;
- eventos en la vida fetal y los primeros años de vida, como el retraso del crecimiento intrauterino, la prematuridad y las infecciones respiratorias frecuentes o graves en la infancia, que impiden que los pulmones se desarrollen por completo;
- asma en la infancia, y
- déficit de alfa-1 antitripsina, una enfermedad congénita rara que puede provocar EPOC a una edad temprana.

Debe sospecharse EPOC en una persona que presente los síntomas característicos de esta enfermedad. El diagnóstico se ha de confirmar mediante una espirometría, que es una prueba que mide el funcionamiento de los pulmones. En los países de ingreso medio y bajo no suele haber medios para realizar espirometrías, por lo que la enfermedad no se diagnostica.

Tratamiento médico

Existen varios tratamientos para la EPOC.

El tratamiento principal son los medicamentos inhalados que dilatan las vías respiratorias y reducen su inflamación.

Los medicamentos más importantes contra la EPOC son los inhaladores broncodilatadores que relajan las vías respiratorias para mantenerlas abiertas.

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 broncodilatadores de acción breve comienzan a actuar en segundos y su efecto puede durar de 4 a 6 horas. Suelen utilizarse durante las exacerbaciones.

Los broncodilatadores de acción prolongada tardan más en comenzar a actuar, pero su efecto es más duradero. Se toman diariamente y pueden combinarse con corticoides inhalados.

También hay otros tratamientos:

Las exacerbaciones suelen deberse a una infección respiratoria. En estos casos se pueden prescribir, si es necesario, comprimidos con antibióticos y/o corticoesteroides además del tratamiento inhalado o nebulizado.

Oxígeno, en personas que han tenido EPOC de larga duración o con EPOC grave.

La rehabilitación pulmonar enseña técnicas para mejorar la respiración y la capacidad de hacer ejercicio.

La cirugía puede mejorar los síntomas en personas con EPOC grave.

Hábitos higiénico-alimentarios

Se pueden introducir cambios en el estilo de vida que puede ayudar a que los síntomas de la EPOC mejoren.

- Dejar de fumar o de vapear es lo principal. Incluso si se lleva años fumando, dejar de hacerlo puede ayudar.
- Evitar el humo ajeno o el que se produce en espacios cerrados al cocinar.
- Realizar actividad física.
- Protegerse de las infecciones pulmonares:
- Vacunarse contra la gripe, neumonía y COVID todos los años.

Complementos alimenticios

Lung Care® (Nutrinat Evolution): Es un complemento alimenticio a base de aminoácidos como la N-acetil-cisteína, fitonutrientes, vitaminas y minerales, diseñado específicamente para mejorar la salud respiratoria:

- Contribuye a reducir la inflamación y el estrés oxidativo que afectan a los pulmones y a las vías respiratorias.
- Ayuda a fluidificar las secreciones de los bronquios (acción mucolítica).
- Proporciona apoyo contra las infecciones respiratorias. Promueve el mantenimiento saludable de las membranas mucosas.

Los **ácidos grasos del pescado como Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)** y **del aceite de linaza 1.000 mg (HealthAid)** pueden reducir la disnea o mejorar la tolerancia de estas personas al hacer ejercicio.

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.

Por otro lado, el magnesio como **Mag3 (Nutrinat Evolution)**, es esencial ya que contribuye a la relajación y de esta forma puede abrir los bronquios.

Clorela 550 mg (HealthAid) como fuente de la clorofila: La clorofila, pigmento de color verde presente en plantas y algas, tiene una estructura química que es muy similar a la hemoglobina. Protege al organismo contra agentes contaminantes (humo, metales pesados, fármacos, toxinas, radiación o quimioterapia). Su acción desintoxicante promueve un equilibrio alcalino, incrementando la capacidad del sistema inmunológico contra los procesos infecciosos y estimulando la cicatrización y reconstrucción de tejidos dañados.

Coenzima Q10 20 mg (HealthAid)/CoQ10 30 mg Complex (Terranova): La coenzima Q10 mejora la oxigenación pulmonar.

Ajo negro 750 mg (HealthAid): El ajo tiene propiedades antibacterianas y expectorantes que ayuda a reducir la mucosidad.

Pycnogenol (HealthAid): Potente antioxidante que elimina las sustancias peligrosas y protege a los pulmones.

Hongos medicinales tales como:

El **Políporo, extracto puro (Hawlik)**, además de ser un hongo con especial tropismo hacia el pulmón, posee una elevada acción drenante. Es el hongo esencial para revertir, en la medida de lo posible, el daño realizado por el tabaquismo. La capacidad drenante contribuye a eliminar la mucosidad, aumentando así el flujo de aire y la capacidad respiratoria.

El **Reishi, extracto puro (Hawlik)**, contribuye a paliar los síntomas de los pacientes aquejados de enfisema pulmonar por dos vías. En primer lugar, Reishi es el hongo antiinflamatorio por excelencia. Además, la fracción triterpenoide actúa a modo de calmante sobre el sistema nervioso, contribuyendo a facilitar la pérdida del hábito del tabaquismo.

Por último, en casos de enfisema y, por lo tanto, destrucción tisular, es esencial **Melena de León, extracto puro (Hawlik)**, por su capacidad regeneradora. El extracto de Melena de León posee capacidad para frenar el proceso de destrucción alveolar.

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.