

# EPOC: cómo tratar la mucosidad

Cuando tiene EPOC, es posible que experimente mucosidad. La mucosidad es un líquido espeso y pegajoso, también conocido como esputo o flema. Es normal que los pulmones produzcan algo de mucosidad. La mucosidad ayuda a atrapar partículas dañinas en el aire que respira. Estas partículas se llaman irritantes. Entre otras cosas, incluyen el humo del cigarrillo, los gérmenes, el polvo y los productos químicos.

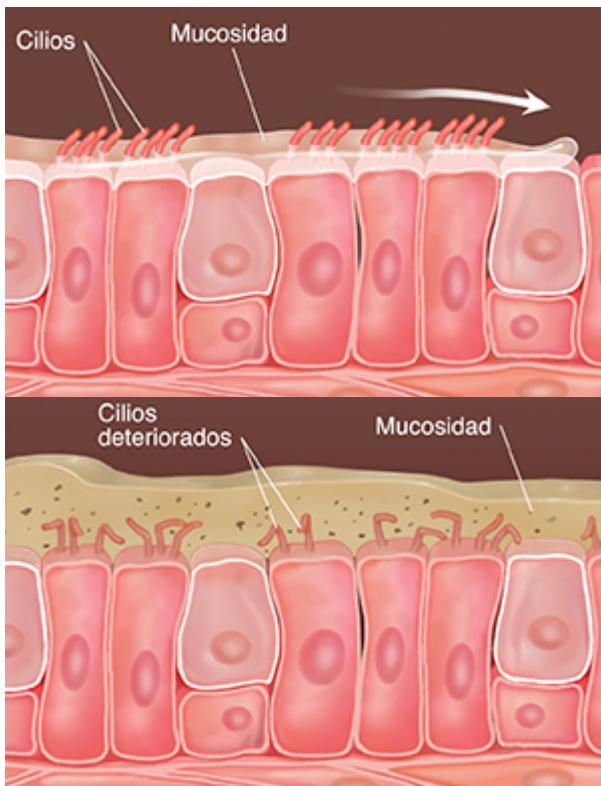
Dentro de los pulmones, el aire se mueve a través de tubos llamados vías respiratorias. En los pulmones sanos, las vías respiratorias están cubiertas de vellos diminutos. Estos vellos se llaman cilios, y expulsan la mucosidad hasta la garganta. Luego, la mucosidad y los irritantes se tosen, se estornudan o se tragan. Esto ayuda a proteger los pulmones y las vías respiratorias.

## ¿Cómo la EPOC produce mucosidad?

Con la EPOC, los pulmones y las vías respiratorias no funcionan correctamente. Las vías respiratorias se dañan debido a la hinchazón en el revestimiento de las vías respiratorias. También producen más mucosidad, y esto obstruye las vías respiratorias. En su mayoría, la causa del daño es la inhalación de irritantes durante un largo período de tiempo. El principal irritante que causa la EPOC es el humo del cigarrillo.

EPOC es un término que se utiliza para dos afecciones principales: la bronquitis crónica y el enfisema. En el caso de la bronquitis crónica, las vías respiratorias irritadas se hinchan. Los músculos que rodean las vías respiratorias pueden contraerse. Las vías respiratorias dañadas también producen más mucosidad de lo normal para tratar de eliminar los irritantes. Pero la mucosidad se acumula y esto puede causar una tos continua (crónica) a medida que el cuerpo intenta eliminar la mucosidad. La mucosidad adicional y las vías respiratorias hinchadas y contraídas dificultan la respiración. Esto se debe a que las vías respiratorias están bloqueadas y estrechadas. Entra y sale menos aire de los pulmones.

Fumar también daña o destruye los cilios en las vías respiratorias. Los cilios dañados no pueden moverse. Por lo tanto, la mucosidad, el humo y otras partículas no pueden expulsarse de los pulmones. En consecuencia, los gérmenes no se eliminan. Entonces, los pulmones tienen más probabilidades de infectarse. Las infecciones pulmonares pueden empeorar los síntomas de la EPOC.



## Tratamiento para la mucosidad

No hay cura para la EPOC. Pero algunos tratamientos ayudan a controlar los síntomas de la EPOC, como la mucosidad excesiva:

- **Broncodilatadores.** Estos medicamentos ayudan a abrir las vías respiratorias. Esto facilita la eliminación de la mucosidad de los pulmones. La mayoría de los broncodilatadores se administran con un inhalador. Esto permite que el medicamento vaya directamente a los pulmones.
- **Medicamentos combinados.** Incluyen un broncodilatador y un esteroide. Los esteroides reducen la hinchazón y la inflamación que provocan la producción de mucosidad. Esto evita que las vías respiratorias se irriten.
- **Antibióticos.** Una infección respiratoria puede provocar más mucosidad y tos. Los antibióticos son medicamentos que ayudan a tratar infecciones.
- **Rehabilitación pulmonar.** Este programa enseña maneras de aliviar los síntomas de la EPOC. Incluye consejos sobre ejercicio, postura correcta, cómo conservar energía y comer bien para sentirse mejor.
- **Terapia de oxígeno.** Cuando el nivel de oxígeno en la sangre es demasiado bajo, su proveedor de atención médica puede recetarle oxígeno. El oxígeno ayuda a facilitar la respiración cuando los síntomas de la EPOC son graves. El oxígeno solo se puede usar en momentos determinados. O bien, puede usarse la mayor parte del tiempo.

Su proveedor de atención médica trabajará con usted para decidir el mejor plan de tratamiento para usted.

## Consejos de cuidado personal para controlar la mucosidad

Hay formas de reducir la mucosidad. Las siguientes son algunas de ellas:

- **Deje de fumar.** El cigarrillo es la causa principal de la EPOC. Dejar de fumar es el paso más importante que puede tomar para tratar la EPOC. Tan pronto como deja de fumar, su cuerpo comienza a reparar el daño causado por fumar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su proveedor de atención médica.
- **Evite el tabaquismo pasivo y otros irritantes.** Intente mantenerse lejos del humo, los productos químicos, los vapores, el polen y el polvo. No permita que nadie fume en su casa. En días con mucha contaminación, permanezca en el interior.
- **Prevenga las infecciones pulmonares.** Si tiene EPOC, aumenta el riesgo de tener gripe y neumonía. Consulte con su proveedor de atención médica acerca de las vacunas contra la gripe y la neumonía. Tome los pasos necesarios para prevenir el resfriado y otras infecciones pulmonares.
- **Lávese las manos correctamente.** Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Use desinfectante para manos cuando no se las pueda lavar. Manténgase alejado de las multitudes durante la temporada de resfriado y gripe.
- **Limite el consumo de productos lácteos.** Los productos lácteos pueden aumentar la mucosidad, por eso, consuma leche, helado y queso en cantidades pequeñas.
- **Beba abundante agua.** Esto ayuda a que la mucosidad sea más ligera y sea más fácil de toser. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuánta agua debe beber. Para muchas personas, de 6 a 8 vasos (8 onzas cada uno) al día es una buena meta.
- **Despeje las vías respiratorias.** Cuando los pulmones producen mucha mucosidad o le resulta difícil toser, las técnicas de eliminación de secreciones de las vías respiratorias pueden ayudar. Incluyen técnicas para toser y drenaje postural. Mantener los pulmones libres de mucosidad ayuda a prevenir la falta de aire y otros síntomas. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre estas técnicas.
- **No tenga miedo de estar activo.** Estar activo puede provocar la falta de aire. Pero, de todos modos, es bueno para los pulmones. El ejercicio puede fortalecer los músculos que lo ayudan a respirar. Consulte a su proveedor de atención médica qué ejercicios son seguros para usted.

## Cuándo debe llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos problemas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique su proveedor de atención médica.
- Síntomas que no mejoran o que empeoran.
- Síntomas nuevos.