

El asma y la EPOC

Algunas personas presentan más de un problema de salud al mismo tiempo. Si tiene la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), es posible que también tenga asma. Estas dos afecciones se consideran trastornos diferentes. Una persona puede tener ambos. La EPOC y el asma se relacionan con las siguientes características:

- Personas que fuman
- Fumadores severos que tengan genes que causen una reacción inflamatoria y alérgica luego de inhalar algún irritante.

Cuando una persona tiene EPOC y asma, se deben tratar ambas enfermedades.

El cigarrillo es la causa principal de la EPOC. El enfisema y la bronquitis crónica son las dos afecciones principales de la EPOC. En ambas afecciones, los pulmones y las vías respiratorias están dañados. La causa mayor de daño es la inhalación de irritantes durante un largo período. Debido a esto, el aire no puede fluir con normalidad a través de las vías respiratorias en los pulmones. Los conductos que llevan el aire dentro y fuera de los pulmones (las vías respiratorias) pueden obstruirse o colapsarse. Eso puede causarle síntomas similares a los del asma. Estos incluyen falta de aire, sibilancias, opresión en el pecho y tos.

El asma también es un problema de salud permanente que afecta las vías respiratorias en los pulmones. A menudo se inicia en la infancia. Pero puede afectar a personas de todas las edades. Cuando una persona tiene asma, las vías respiratorias se inflaman y se estrechan. Los músculos que rodean las vías respiratorias se tensan. Esto dificulta que el aire pase a través de las vías respiratorias.

Si tiene asma, las vías respiratorias son muy sensibles a los alérgenos e irritantes. Los alérgenos podrían ser el humo del tabaco, las sustancias contaminantes del aire, el polen, las mascotas y, en ocasiones, la actividad física. Estos se denominan desencadenantes del asma.

Puede no tener síntomas, incluso cuando el revestimiento de las vías respiratorias esté hinchado o inflamado. Cuando sí tiene síntomas, las vías respiratorias pueden estar extremadamente inflamadas. Incluso puede tener un ataque de asma. Esto sucede cuando las vías respiratorias se cierran de una manera tan estrecha que el aire no puede ni entrar ni salir. Un ataque de asma moderado puede causar problemas para respirar. Pero una crisis o ataque de asma grave lo enviarán al hospital. En todo momento recurra a su plan de acción para controlar el asma. Es importante mantenerse alejado de los desencadenantes para poder mejorar los síntomas y ayudar a controlar el asma.

¿Cómo el asma aumenta el riesgo de la EPOC?

No todas las personas que sufren asma desarrollan EPOC. Sin embargo, si tiene asma serán mayores las probabilidades de que desarrolle EPOC posteriormente. El asma puede dañar las vías respiratorias de los pulmones. Con el tiempo, una inflamación crónica leve puede afectar las vías respiratorias. Puede tener problemas respiratorios de por vida (permanentes). Debido a esto, las probabilidades de EPOC podrían incrementar. El tabaquismo aumenta aún más este riesgo. Si tiene síntomas de asma o EPOC, pida que lo vea un proveedor de atención médica especializado en alergias (alergista) o un especialista en pulmones (neumólogo).

Síntomas

Muchos de los síntomas de la EPOC son similares a los del asma. Puede resultar difícil determinar qué afección los causa. Estos son algunos de los síntomas más comunes de ambas afecciones:

- Tos frecuente
- Silbidos, especialmente cuando inhala y exhala (sibilancias)
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Falta de aire durante ciertas actividades
- Cansancio
- Falta de energía durante la actividad física

Tratamiento

Tanto el asma como la EPOC son problemas de salud permanentes. No existe cura para el asma ni para la EPOC. Los planes de tratamiento pueden variar para cada persona diagnosticada con EPOC y asma. Sus proveedores de atención médica y alergólogo pensarán con usted un plan de tratamiento. Su plan de tratamiento puede incluir lo siguiente:

- **Tomar medicamentos.** Los medicamentos ayudan a tratar los síntomas de la EPOC y del asma. También pueden reducir las posibilidades de sufrir problemas respiratorios graves. Pueden ayudarle a mantenerse alejado del hospital. Tome los medicamentos todos los días según las indicaciones. Si tiene asma, recurra a su plan de acción para controlar el asma y la afección.
- **Dejar de fumar.** Si fuma, dejar el cigarrillo es una de las mejores decisiones que puede tomar por su salud. Dejar de fumar puede ayudar a mejorar los síntomas. Esto incluye no usar cigarrillos electrónicos ni productos de vapeo. Pida ayuda al equipo de atención médica para dejar de fumar.
- **Mantenerse alejado de los irritantes y desencadenantes.** Los irritantes y desencadenantes para ambas afecciones pueden incluir la contaminación ambiental exterior; la contaminación en interiores, como la quema de madera, el humo de la estufa o la cocina; vapores químicos; polvillo ambiental, y el humo, incluso el humo de los fumadores pasivos. Otros desencadenantes comunes para el asma incluyen el polen; ácaros del polvo; heces de las cucarachas; mascotas; el moho; olores fuertes; cambios climáticos, especialmente el clima frío; emociones fuertes, como el llanto y la risa, y la actividad física. En el caso del asma, conocer los factores desencadenantes y mantenerse alejado de ellos puede prevenir los síntomas y las crisis (ataques de asma). Siempre mantenga con usted el plan de acción para controlar el asma y los medicamentos de rescate.
- **Si tiene EPOC use terapia de oxígeno.** Cuando el nivel de oxígeno en la sangre es demasiado bajo, el proveedor de atención médica puede recetarle oxígeno. También, se le puede proporcionar oxígeno adicional cuando los pulmones no puedan llevar suficiente oxígeno a la sangre.

- **Unirse a una rehabilitación pulmonar.** La rehabilitación pulmonar es un programa que le proporciona las habilidades necesarias para controlar la EPOC y el asma en su vida diaria. La rehabilitación puede hacerse en una congregación, en su casa o en el hospital. Cualquiera de estos lugares puede funcionar dependiendo de cuán seguido concurre y cuánto se esfuerce. La "norma de oro" de la rehabilitación es la rehabilitación pulmonar tradicional supervisada por especialistas de la salud. Pregúntele a su proveedor si estos tipos de programas están disponibles para su rehabilitación pulmonar. Hable con su proveedor de atención médica para saber qué programa de rehabilitación es el mejor para usted.

Consejos sobre cuidados personales

Hay medidas, como las siguientes, que puede tomar para controlar tanto el asma como la EPOC.

- **Deje de fumar.** En cuanto deja de fumar, detiene el daño adicional a los pulmones. Hable con el proveedor de atención médica si necesita ayuda para dejar de fumar. No use cigarrillos electrónicos ni productos de vapeo.
- **Evite el tabaquismo pasivo y otros irritantes.** Intente mantenerse lejos del humo, de sustancias químicas, de vapores, del polen y del polvo. No permita que fumen en su casa o utilicen cigarrillos electrónicos o productos de vapeo. 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 las medidas necesarias para prevenir el resfriado y otras infecciones pulmonares.
- **Lávese las manos correctamente.** Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Restriegue durante 20 segundos. Use desinfectante para manos cuando no se las puede lavar. Manténgase alejado de las multitudes durante la temporada de resfriado y gripe.
- **Beba agua.** Esto ayuda a que la mucosidad sea más ligera y más fácil de expulsar al toser. Pregúntele a su proveedor cuánta agua debe beber. En la mayoría de los casos, una buena cantidad son 6 u 8 vasos de 240 ml (8 onzas), a menos que le den otras indicaciones.
- **Despeje las vías respiratorias.** Cuando los pulmones producen mucha mucosidad o le resulta difícil de expulsar al toser, las técnicas de eliminación de secreciones de las vías respiratorias pueden ser útiles. Estas 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.
- **Haga ejercicios respiratorios.** Aprenda a hacer la respiración abdominal y con los labios fruncidos. Haga estos ejercicios mientras trabaja. Pueden ayudarlo a respirar mejor. Tomar respiraciones lentas y profundas en cualquier momento puede brindarle más del oxígeno que necesita.
- **Coma bien.** Si está cansado, quizás no come tan bien como debería. La mala nutrición puede empeorar los síntomas. También puede aumentar el riesgo de contraer infecciones. Intente descansar antes de comer. Coma pequeñas comidas a lo largo del día. Consulte a su proveedor de atención médica si debe tomar vitaminas o suplementos.

- **Mantenga un peso saludable.** Tener bajo peso puede limitar su energía. Tener sobrepeso puede empeorar la falta de aire. Las personas con EPOC que tienen un bajo índice de masa corporal pueden presentar más problemas. Colabore con el proveedor para determinar el peso ideal para usted.
- **Busque el equilibrio entre actividad y descanso.** Esto puede ayudarlo a no cansarse demasiado. Deténgase y descanse antes de sentirse agotado. Si una actividad requiere mucha energía, divídala en partes. Por ejemplo, doble la ropa primero. Luego descanse antes de guardarla. Céntrese en las actividades más importantes.
- **Ahorre energía.** Cómo usa el cuerpo durante una tarea puede ayudarlo a tener más energía. Realice sus actividades lentamente. Si se apresura, consumirá más energía. También puede aumentar la falta de aire. Siéntese para vestirse y para hacer otras tareas diarias, como cepillarse los dientes. Use un carrito con ruedas para transportar alimentos, ropa y otros artículos por su casa. Mantenga las cosas que usa con frecuencia a la altura de la cintura para que pueda tomarlas fácilmente.
- **No tema hacer ejercicio.** Hacer ejercicio puede provocarle falta de aire. Pero, de todos modos, es bueno para los pulmones. El ejercicio puede fortalecer los músculos que lo ayudan a respirar. Consulte al proveedor qué ejercicios son seguros para usted.