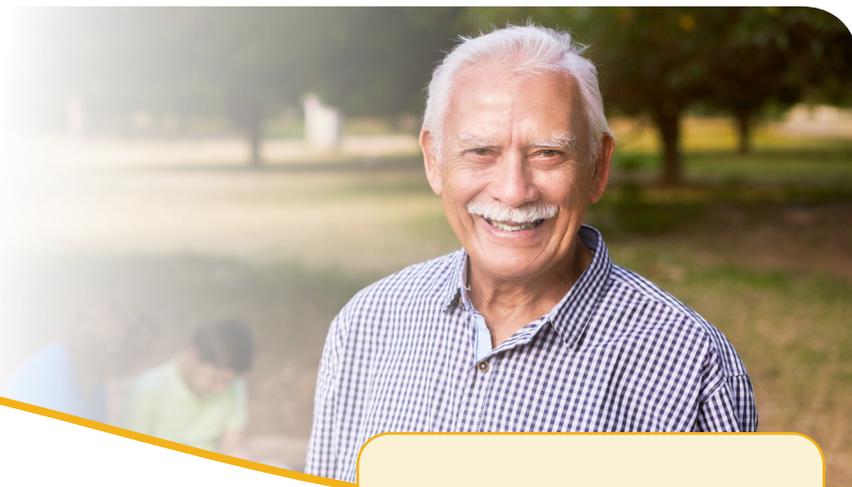


LEARN MORE BREATHE BETTER®

A PROGRAM OF THE NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



EPOC: MIENTRAS MÁS ENTIENDA SU ENFERMEDAD, MEJOR PARA USTED Y SUS SERES QUERIDOS.

LAS PERSONAS CON EPOC:

- Sienten que les falta el aire mientras realizan actividades diarias que anteriormente hacían con facilidad.
- Producen exceso de esputo.
- Tosen frecuente o constantemente. Algunos la llaman “tos de fumador”.
- Tienen una respiración jadeante.
- Sienten que no pueden respirar.
- No pueden aspirar profundamente.

AL PASAR EL TIEMPO, ESTOS SÍNTOMAS EMPEORAN GRADUALMENTE.

EPOC se desarrolla lentamente y puede empeorar con el tiempo. Muchas personas con EPOC evitan realizar actividades que anteriormente disfrutaban porque se sienten cortos de aire fácilmente. Cuando EPOC se torna grave, puede interferir con las tareas más básicas, como hacer labores domésticas ligeras, hacer una caminata, darse un baño y vestirse.

EPOC ES UNA ENFERMEDAD SERIA, PERO MUCHOS NO SABEN QUE LA TIENEN.

Al envejecer, es fácil pensar que algunos de los síntomas de EPOC son parte de “envejecer”. Pero no lo son. Si usted piensa que tiene incluso el menor de los síntomas, dígaselo a su médico lo más pronto posible.

EPOC es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos y la culpable de más de 150,000 muertes de estadounidenses cada año. Millones de personas han sido diagnosticadas con EPOC, y varios millones más probablemente la tengan y no lo sepan.

UNA ENFERMEDAD
PULMONAR



CON MUCHOS NOMBRES DIFERENTES

EPOC es una enfermedad pulmonar grave que con el tiempo dificulta la respiración. Su nombre oficial es enfermedad pulmonar obstructiva crónica, pero EPOC tiene otros nombres, como enfisema o bronquitis crónica.

En aquellas personas que sufren de EPOC, las vías respiratorias, que son los tubos que transportan el aire dentro y fuera de los pulmones están parcialmente bloqueados, dificultando la respiración.



¿CORRE EL RIESGO DE TENER EPOC? SÍ, SI USTED:

SOLÍA FUMAR, O AÚN LO HACE

EPOC se presenta con más frecuencia en personas mayores de 40 años que fuman o solían hacerlo. El hábito de fumar es la causa más común de EPOC, y es responsable de hasta 8 de cada 10 muertes relacionadas con esta enfermedad. Sin embargo, 1 de cada 4 personas con EPOC jamás ha fumado.

HA TENIDO UNA EXPOSICIÓN PROLONGADA A IRRITANTES PULMONARES

EPOC también pueden ocurrir en personas que han tenido una exposición prolongada a irritantes pulmonares, como ciertos químicos, polvo o vapores en el lugar de trabajo. La exposición intensa o prolongada al humo de tabaco de segunda mano o a otros contaminantes del aire también puede contribuir a tener EPOC.

TIENE UNA CONDICIÓN GENÉTICA LLAMADA DEFICIENCIA AAT

Aproximadamente 100,000 estadounidenses sufren de una deficiencia de alfa-1-antitripsina (AAT). Estas personas pueden presentar EPOC incluso si nunca han fumado ni se han expuesto de manera prolongada a contaminantes dañinos.



Esté seguro. Hágase la prueba de espirometría.

La espirometría es una prueba pulmonar no invasiva que puede detectar la EPOC antes de que lo síntomas se agraven.

Mide la cantidad de aire que usted puede sacar de sus pulmones (volumen) y qué tan rápido puede hacerlo (flujo). De esta manera, su médico puede decirle si usted tiene EPOC y qué tan severa es. La lectura de espirometría puede ayudar a determinar el mejor tratamiento a seguir.

CINCO COSAS QUE TODAS LAS PERSONAS EN RIESGO DEBERÍAN HACER:

1) DEJAR DE FUMAR.

Existen muchos recursos en línea y diversas alternativas disponibles directamente con su médico. Visite espanol.smokefree.gov o llame al **1-800-QUIT NOW**.

2) EVITE EXPONERSE A CONTAMINANTES.

Evite aquellas cosas que puedan irritarle los pulmones, como el polvo, los vapores fuertes y el humo de cigarrillo.

3) VISITE A SU MÉDICO REGULARMENTE.

Haga una lista de sus síntomas respiratorios, y piense en aquellas actividades que usted ya no puede hacer porque se siente corto de aire. Comparta esta información con su médico.

4) PROTÉGASE DE LA GRIPE Y DE OTRAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS PREVENIBLES.

Haga todo lo posible por evitar las multitudes durante la temporada de gripe. También es una buena idea ponerse la vacuna contra la gripe cada año. Hable con su médico sobre la posibilidad de vacunarse contra la enfermedad neumocócica y del COVID-19.

5) INFÓRMESE MÁS PARA QUE PUEDA RESPIRAR MEJOR.

Para obtener más información y materiales descargables gratuitos, visite: COPD.nhlbi.nih.gov. Siga a *Learn More Breathe Better*® en [Facebook](#) y [Twitter](#).

¿ESTÁ USTED EN RIESGO?