

EPOC y fumar

¿Qué es la EPOC?¹

La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) afecta a los pulmones dificultando la respiración.

La mayoría de la gente con EPOC sufre de:

- Bronquitis crónica - las vías respiratorias se inflaman y generan una gran cantidad de mucosidad
- Enfisema - los alvéolos de los pulmones pierden su forma y elasticidad, lo que causa dificultad para respirar

Síntomas de la EPOC

Las síntomas en las primeras etapas suelen ser:^{1, 2}

- Mucha mucosidad, usualmente por la mañana
- Tos persistente (“tos del fumador”)
- Dificultad para recuperar el aliento, principalmente durante la actividad física
- Sibilancias o silbidos al respirar
- Presión en el pecho
- Problemas pulmonares, como resfriados y gripes frecuentes

Algunos de los síntomas a continuación pueden aparecer cuando la EPOC empeora:¹

- Labios o uñas azules o grises
- Pérdida de peso
- Latidos del corazón acelerado
- Dificultad para tomar aliento o hablar

Viviendo con EPOC²

No hay cura para la EPOC, pero estas cosas pueden ayudar a sobrellevarla:

- Evite el contacto con el polvo, productos químicos y el humo
- Hable con un médico sobre:
 - » Medicamentos para la EPOC
 - » Ejercicio y dieta
- Pida ayuda con sus actividades diarias
- Manténgase alejado/a del humo de segunda mano
- Si fuma, ¡intente dejarlo!

¿Por qué dejar de fumar?³

La EPOC no se puede curar, pero dejando de fumar:

- Evita que la EPOC empeore
- Disminuye la dificultad para respirar, la tos, los problemas nasales y la sensación de cansancio
- Permite que los pulmones funcionen mejor



¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar de fumar!

1-800-600-8191

¹ NIH. (2018) COPD.

² CDC. (2018) Smoking and COPD.

³ National Emphysema Foundation. (2018) The Benefits of Quitting Smoking.