



# bronquitis crónica

HOSPITAL UNIVERSITARIO DONOSTIA



La Bronquitis crónica o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) produce una limitación del paso del aire por los bronquios, sobre todo al espirar o expulsar el aire. Produce una considerable discapacidad, limitación de la actividad física y también una marcada disminución de la calidad de vida de los pacientes que la sufren.

## Causas

Las causas más conocidas son:

- Consumo de tabaco.
- Inhalación de humo y gases empleados en el mundo laboral.
- Alergias (al polen y al polvo)

## Recomendaciones

- Dejar de fumar, en el caso de ser fumador.
- Ejercicio. Existen programas de ejercicios que han demostrado una mejoría en la tolerancia al esfuerzo así como una disminución del número de ingresos y una mejor calidad de vida. Estos programas incluyen aspectos educativos relacionados con la enfermedad, ejercicios de entrenamiento físico y respiratorio. Incluso en fases avanzadas de la enfermedad los pacientes pueden beneficiarse de la realización de estos ejercicios.
- Nutrición. En fases avanzadas de la enfermedad es frecuente encontrar signos de desnutrición en algunos pacientes. Para evitarlo el enfermo deberá aumentar la ingesta de calorías a base de varias comidas al día en pequeñas cantidades (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena)
- Cumplimiento del tratamiento. Es importante seguir las instrucciones que se le dan en cuanto a los horarios, las dosis y la forma de tomar la medicación. Se sugiere que ante cualquier duda en el tratamiento, lo consulte.
- Vacuna antigripal. Todos los pacientes con bronquitis crónica deben vacunarse contra la gripe anualmente (en otoño).
- Vacuna antineumocócica: Se recomienda su utilización aunque su eficacia para disminuir las infecciones respiratorias no está claramente demostrada.

## Medicaciones más utilizadas

- **Broncodilatadores:** medicamentos que ayudan a abrir los bronquios y son el tratamiento fundamental de la bronquitis crónica. Se utilizan por vía inhalada o nebulizada.
- **Esteroides:** Son unas sustancias con capacidad de disminuir la inflamación bronquial y mejorar los síntomas. Se pueden administrar por vía oral en ciclos cortos (máximo de 2 semanas) y vía inhalada como tratamiento prolongado.
- **Medicamentos para la tos.** No se recomiendan, de forma habitual, en el tratamiento de la bronquitis crónica, ya que no han demostrado mejoría de los síntomas. Además, la supresión de la tos puede empeorar la eliminación de las secreciones pulmonares y empeorar así los síntomas y favorecer las infecciones.
- **Antibióticos.** Son claramente eficaces en los episodios de empeoramiento de los síntomas relacionados con una infección respiratoria. Su empleo de forma continua para evitar infecciones no está indicado (no ha demostrado su eficacia).

## Síntomas de alerta

- **Aparición de disnea** (dificultad para respirar) o aumento de la disnea previa.
- **Cambios en la expectoración.** Se tendrá en cuenta el color. La consistencia y la cantidad del esputo.
- **Aparición o aumento de la tos** así como la presencia de "pitos" en el pecho.
- **Fiebre.**
- **Dolores de cabeza matutinos y somnolencia.**
- **Edemas** (hinchazón en los pies).

