

## 9.1. Bronquitis crónica. Enfisema

La **bronquitis crónica** es una inflamación constante de los bronquios. Esta inflamación produce moco y provoca una dificultad para que el aire llegue a los pulmones.

La persona con esta enfermedad suele tener **tos y expectoración** («flemas» o esputos) varios meses al año. También aparece dificultad para respirar (fatiga o **disnea**) cada vez con menores esfuerzos.

El **enfisema** es también una enfermedad crónica en la que poco a poco los pulmones se van dañando y la respiración se va haciendo cada vez más difícil. El síntoma fundamental es el ahogo o dificultad para respirar.

**La causa principal es el tabaco en los dos casos.** Cuanto más años y más cigarrillos fume más posibilidades tiene de padecerlas.

### ¿Qué puede hacer?

Si tiene estos síntomas o simplemente está preocupado por el tabaco que fuma, acuda al médico. En cualquier caso:

- El mejor tratamiento es **NO FUMAR**. Sus pulmones respirarán mejor.
- No permanezca en ambientes cargados de humo, polvo o aquello que le moleste.
- Evite el frío y los cambios bruscos de temperatura. Cuidado con el ambiente seco debido a las calefacciones (utilice humidificadores; puede colocar recipientes con agua).
- Cumpla con el tratamiento indicado por su médico (suelen ser inhaladores o *sprays*: aprenda a utilizarlos bien). Lleve siempre consigo el inhalador de *rescate*, es decir aquel que le ayudará si tiene más ahogo.
- Puede que a veces precise antibióticos. No tome ningún medicamento para calmar la tos, salvo si se lo receta su médico.
- Mantenga el **peso adecuado**.
- **Evite el exceso de alcohol**. No beba más de 1 copa de vino o cerveza en la comida. Procure no beber por las noches.
- Beba **agua**, por los menos 1,5 l al día. Las infusiones calientes también le ayudarán a expectorar.
- Manténgase activo. Camine todos los días dentro de sus posibilidades.
- **¡Vacúnese todos los años contra la gripe!**
- Su médico valorará la necesidad de que le pongan otras vacunas, como la de la pulmonía (antineumocócica) o la necesidad de Fisioterapia.
- Cuando la enfermedad está avanzada, puede que llegue a necesitar oxígeno. Si es así, le va a ayudar a respirar mejor.
- Si tiene dificultad para bañarse, hágalo sentado. Coloque un taburete dentro de la bañera o ducha. Pida ayuda a sus familiares.
- Use ropa cómoda y holgada. Evite los cinturones y fajas que compriman el tórax.

### ¿Qué hacer si aumenta el ahogo?

- Tome su medicación de forma adecuada.
- Quédese tranquilo en casa. Descanse sentado y algo inclinado hacia delante.
- Si tiene oxígeno, utilícelo todo el día. ¡No aumente el flujo!

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si aumenta la dificultad para respirar.
- En caso de tener fiebre o cuando el esputo cambie de color (amarillo o verde). También si las secreciones se hacen más espesas y difíciles de expectorar.
- Si aparecen edemas (o hinchazón) en las piernas.
- Si comienza a tener más somnolencia durante el día.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.separ.es>

