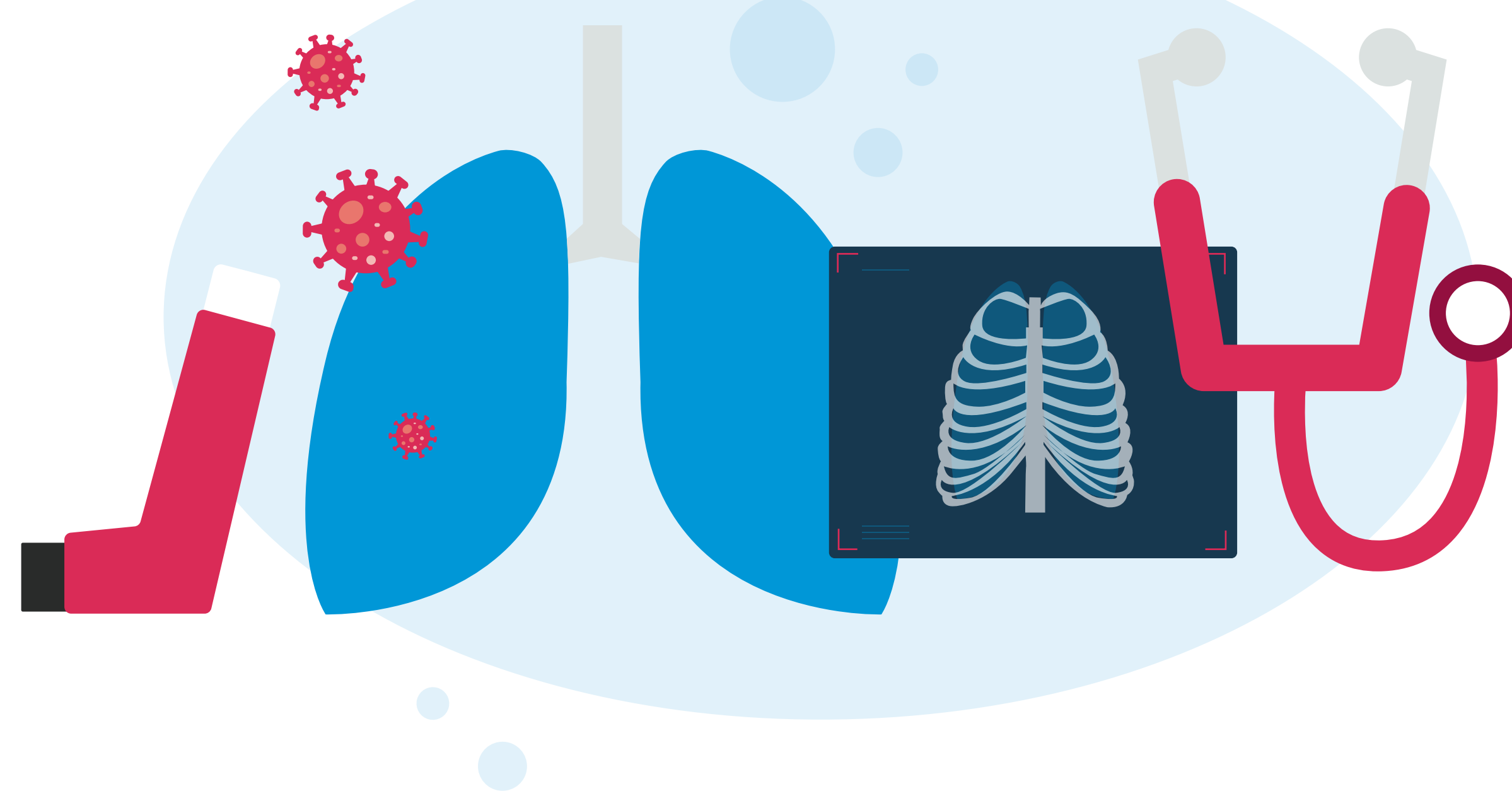


¿Cómo hacer frente a las enfermedades respiratorias agudas y crónicas?

Las enfermedades respiratorias, aquellas que afectan al aparato respiratorio (pulmones, bronquios, tráquea...), constituyen un importante problema de salud pública por su elevada frecuencia y su alta morbilidad¹. En España, más del 20% de la población padece este tipo de enfermedades cada año y suponen la tercera causa de muerte a nivel global en los países desarrollados¹.

Las enfermedades respiratorias



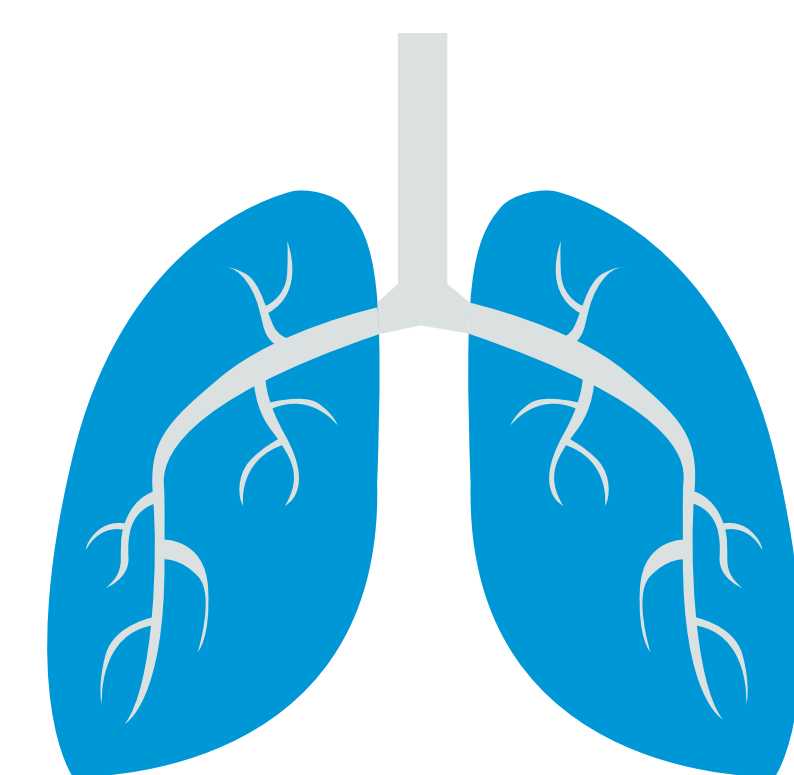
Tipos²

Enfermedades de las vías respiratorias: Asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), bronquiectasia.

Afectan a los conductos por los que el aire entra y sale de los pulmones, provocando **estrechamiento u obstrucción** de las vías respiratorias.

Enfermedades del tejido pulmonar: Fibrosis pulmonar, sarcoidosis.

Afectan a la estructura del tejido pulmonar. **Los pulmones no se pueden expandir** totalmente debido a la cicatrización o inflamación del tejido.



Enfermedades de la circulación pulmonar: Hipertensión pulmonar.

Afectan a los vasos sanguíneos de los pulmones. Causas: **coagulación, cicatrización o inflamación** de los vasos.

En función de su evolución, las enfermedades respiratorias se clasifican en³:

- Agudas**
Aparecen de repente y desaparecen en un periodo de entre 15 días a casi un mes. Son las infecciones respiratorias agudas (IRAS). En ocasiones, una enfermedad aguda puede derivar en un síndrome crónico.
- Crónicas**
Perduran en el tiempo y son de larga evolución. Las más frecuentes son el asma y la EPOC.

Infecciones respiratorias agudas (IRAS)

Son un grupo de enfermedades del aparato respiratorio causadas por **microorganismos** (virus, bacterias...), que comienzan de forma repentina⁴.



- Pueden afectar a cualquier parte de las vías respiratorias⁵.
- En su mayoría son leves, como el resfriado común, pero pueden llegar a complicarse y poner en peligro la vida, como en el caso de las neumonías⁴.
- Pueden ser más graves en pacientes de edad avanzada y lactantes⁵.

Signos de alerta en niños⁴:

- Aumento de la frecuencia respiratoria** (lo normal son entre 10 y 20 respiraciones por minuto y dependen de la edad).
- No quiere comer** o beber y vomita.
- Se le marcan más las **costillas** al respirar (tiraje intercostal).
- Fiebre**, que no remite con la administración de medicamentos (antitérmicos).
- Presenta **ruidos** extraños al respirar o se oye un silbido al espirar ("pitos").
- Irritabilidad, decaimiento y somnolencia, convulsiones.**

Signos de alerta en jóvenes y adultos⁴:

- Dificultad para respirar.**
- Decaimiento** o cansancio excesivo.
- Dolor en el pecho** al respirar o toser.
- Fiebre** mantenida durante más de dos días.

Tratamiento^{6,7}:

- Antibióticos:** solo se deben administrar si la infección es bacteriana.
- Antigripales:** para infecciones virales en las que el dolor y la fiebre van acompañados de estornudos y congestión nasal.
- Paracetamol o Ibuprofeno:** se pueden tomar si aparece dolor y/o fiebre.
- Suero fisiológico:** empleado para realizar lavados nasales y mejorar así la congestión nasal. Si fuera preciso, también pueden pautarse otros descongestivos nasales.

Asma

El asma es una enfermedad crónica que provoca la inflamación de las vías respiratorias, lo que conlleva dificultad para respirar⁸. Afecta a más del 5% de la población, especialmente a niños y jóvenes¹.



Signos de alerta^{8,9}:

- Sibilancias**
- Dolor u opresión en el pecho**
- Problemas para dormir** por la dificultad para respirar
- Sensación de falta de aire** (disnea)
- Tos**

Tratamiento¹⁰:

- Corticoides inhalados:** tienen efecto antiinflamatorio en la mucosa bronquial.
- Broncodilatadores:** se utilizan para tratar la constricción de los bronquios. Normalmente, se administran por vía inhalatoria.
- Antihistamínicos:** para pacientes en los que el asma tiene un componente alérgico.

EPOC

Se trata de una enfermedad pulmonar obstructiva crónica que produce dificultad del flujo de aire a través de los pulmones¹. El 90% de las personas que lo sufren son fumadoras. **Las personas con EPOC tienen mayor riesgo de desarrollar:**

- Enfermedades cardíacas:** hipertensión pulmonar, infarto agudo de miocardio, insuficiencia cardíaca, etc.
- Cáncer de pulmón.**
- Bronquitis crónica:** inflamación de los bronquios que llevan el aire hacia y desde los alvéolos. Aparece tos persistente.
- Enfisema:** afección pulmonar que provoca dilatación o destrucción de las paredes de los alvéolos y causa dificultad para respirar.



Signos de alerta¹¹:

- Sibilancias**
- Opresión en el pecho**
- Infecciones respiratorias frecuentes**
- Falta de aire**
- Tos crónica**
- Falta de energía**
- Pérdida de peso** involuntaria
- Hinchazón** de pies, tobillos o piernas

Tratamiento¹³:

- Broncodilatadores:** dilatan los bronquios para que pueda entrar más aire a los pulmones.
- Vacunas:** la vacunación antigripal o frente al neumococo son importantes para prevenir que estas infecciones cursen con gravedad por la patología de base (EPOC).
- Antiinflamatorios:** fundamentalmente **corticoides**. Reducen la inflamación de la mucosa bronquial. En muchas ocasiones se combinan con broncodilatadores.
- Antibióticos:** solo se recomiendan en caso de existir infección bacteriana de las vías respiratorias, no son el tratamiento habitual.
- Mucolíticos:** favorecen la eliminación de las secreciones bronquiales.

¿Cómo prevenir las enfermedades respiratorias?

Algunos consejos o medidas para evitar contraer enfermedades respiratorias son^{14,15}:

- No fumar.**
- Beber abundantes líquidos.**
- Mantener un peso adecuado.**
- Hacer ejercicio** a diario.
- Vacunarse** anualmente de la gripe.
- Evitar los ambientes** contaminados por humo o sustancias tóxicas.
- Lavarse** frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Evitar la exposición** a agentes irritantes en el lugar de trabajo.
- Protegerse** de los cambios bruscos de temperatura.
- Ventilar la casa** y, sobre todo, la habitación donde haya una persona enferma.



En caso de padecer una enfermedad respiratoria es importante tomar los medicamentos según la pauta médica indicada, así como consultar siempre al neumólogo si los síntomas no remiten o se experimentan reacciones adversas al tratamiento¹.

¹Enfermedades respiratorias. Consejos para pacientes. SEPAR. Consultado en agosto, 2022. <https://issuu.com/separ/docs/separ-es>

²Enfermedad pulmonar. Medline Plus. Agosto, 2020. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000686.htm>

³Condiciones agudas contra crónicas. Medline Plus. Consultado en septiembre, 2022. https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/18126.htm

⁴Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). Ministerio de Salud y Protección social de Colombia. Consultado en agosto, 2022. [https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-\(IRA\).aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-(IRA).aspx)

⁵Generalidades sobre las infecciones virales respiratorias. Manual MSD. Abril, 2022. <https://www.msdmanuals.com/es-es/profesional/enfermedades-infecciosas/virus-respiratorios/generalidades-sobre-las-infecciones-virales-respiratorias>

⁶Infecciones respiratorias agudas: qué recetar (y qué no recetar). PGM. Laboratorio de Patología Clínica y Genética Molecular. Diciembre, 2018. <https://www.pgmlab.com/infecciones-respiratorias-agudas-que-recetar-y-que-no-recetar/>

⁷Las infecciones respiratorias más frecuentes y cómo evitarlas. Kern Pharma. Enero, 2017. <https://www.kernpharma.com/es/blog/las-infecciones-respiratorias-mas-frecuentes-y-como-avoidarlas>

⁸Asma. Medline Plus. Consultado en septiembre, 2022. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000141.htm>

⁹Asma. Mayo Clinic. Marzo, 2022. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/asthma/symptoms-causes/syc-20369653>

¹⁰Asma bronquial. Clínica Universidad de Navarra. Consultado en septiembre, 2022. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/asma-bronquial>

¹¹EPOC. Mayo Clinic. Septiembre, 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/copd/symptoms-causes/syc-20353679>

¹²Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Medline Plus. Abril, 2020. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000091.htm>

¹³EPOC. Tratamiento farmacológico. Boehringer Ingelheim. Consultado en septiembre, 2022. https://www.avancesenrespiratorio.com/tratamiento_farmacologico_enfermedad_pulmonar_obstructiva_cronica

¹⁴Enfermedad respiratoria crónica. CDC. Consultado en agosto, 2022. <https://www.cdc.gov/healthcommunication/pdf/chronic-respiratory-disease-spanish.pdf>