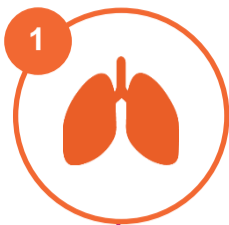


# EPOC: MITOS Y FALSOS TÓPICOS



La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una enfermedad crónica de los pulmones. Aunque la EPOC es una enfermedad común, todavía existen concepciones erróneas en torno a ella. Sigue leyendo para descubrir algunos de los mitos más comunes sobre la EPOC y lo que hay de realidad en ellos.



## MITO: LA FALTA DE ALIENTO ES EL ÚNICO SÍNTOMA DE LA EPOC

REALIDAD: La disnea, o falta de aliento, es uno de los síntomas de la EPOC, pero otros de los síntomas a los que hay que prestar atención son el cansancio, la tos persistente con generación de flemas y las sibilancias (respiración ruidosa).<sup>1</sup>



## MITO: LA EPOC SOLO AFECTA A LA GENTE MAYOR

REALIDAD: La EPOC puede aparecer a los 40 años o incluso antes, aunque la mayoría de la gente no es diagnosticada hasta los 50 o 60 años.<sup>2</sup>



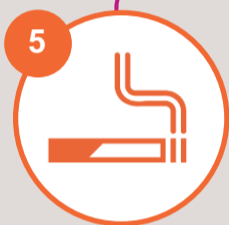
## MITO: EPOC es lo mismo que asma

REALIDAD: Aunque los síntomas se presentan de forma similar, el asma y la EPOC no son lo mismo.<sup>3</sup> Es importante que tu médico haga un buen diagnóstico diferencial.



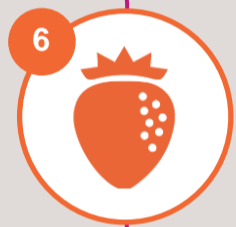
## MITO: EL EJERCICIO EMPEORA LA EPOC

REALIDAD: Se ha demostrado que el ejercicio es seguro y beneficioso para la mayoría de las personas con EPOC.<sup>4,5</sup> Habla con tu médico sobre el tipo de ejercicio que más te conviene.



## MITO: FUMAR ES LA ÚNICA CAUSA DE EPOC

REALIDAD: Aunque fumar es la principal causa, la exposición a humos, sustancias químicas, polvo o contaminantes dañinos también pueden provocar que se contraiga la enfermedad.<sup>6,7</sup>



## MITO: UNA DIETA SANA NO TE AYUDA A CONTROLAR LA EPOC

REALIDAD: Llevar una dieta equilibrada, incluyendo la ingesta de frutas y verduras, puede ayudarte a incrementar tus niveles de energía y mejorar tu salud.<sup>8,9,10</sup>



## MITO: EL PESO NO AFECTA A LA EPOC

REALIDAD: El sobrepeso puede generar que empeoren tus síntomas, como la disnea. Mantener un peso adecuado puede prevenirlo y reducir la intensidad de los síntomas.<sup>11,12</sup>



## MITO: LA EPOC IMPLICA INEVITABLEMENTE UNA PEOR CALIDAD DE VIDA

REALIDAD: Es posible llevar una vida plena y satisfactoria con EPOC. Combinando el tratamiento adecuado y adoptando un estilo de vida saludable, puedes conseguirlo.<sup>13</sup>



## MITO: NO SE PUEDE HACER NADA PARA TRATAR LA EPOC

REALIDAD: Aunque actualmente no hay cura para la EPOC, con la ayuda de tu médico, puedes controlar la enfermedad de forma efectiva y encontrar el tratamiento más adecuado así como el apoyo necesario.



## MITO: TENGO QUE LIDIAR SOLO ANTE LA EPOC

REALIDAD: Se estima que 384 millones de personas en el mundo están afectadas por la EPOC.<sup>14</sup> Los grupos de pacientes con EPOC de todo el mundo ofrecen consejo y apoyo para ayudarte a vivir con esta enfermedad.

**Entender la EPOC y las medidas que puedes tomar para controlar mejor la enfermedad pueden ayudarte a mejorar tu bienestar general.**

### Referencias

1. NHS Choices. Symptoms of COPD. Accesible online en: <http://www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease/pages/symptoms.aspx> Último acceso: julio de 2017.
2. Vandevoorde J, *et al.* Early detection of COPD: A case finding study in general practice. *Respiratory Medicine* 2007; 101(3):525-530.
3. Yawn B, *et al.* Differential Assessment and Management of Asthma vs Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *The Medscape Journal of Medicine* 2009;11(1):20.
4. Probst V, *et al.* Effects of 2 Exercise Training Programs on Physical Activity in Daily Life in Patients With COPD. *Respiratory Care* 2011;56(11):1799-1807.
5. Ribeiro F, *et al.* Should all patients with COPD be exercise trained? *Journal of Applied Physiology* 2013 ;114(9):1300-1308.
6. COPD Foundation. What is COPD? Accesible online en: <https://www.copdfoundation.org/What-is-COPD/Understanding-COPD/What-is-COPD.aspx> Último acceso: julio de 2017.
7. Dubravka *et al.* COPD among non-smokers. *European Respiratory Journal* 2012 40:P3999.
8. Schols A, *et al.* Nutritional assessment and therapy in COPD: a European Respiratory Society statement. *European Respiratory Journal* 2014;44:1504-1520.
9. Hallin R, *et al.* Nutritional status, dietary intake and the risk of exacerbations in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). *Respiratory Medicine* 2006;100:561-567.
10. Tsiligianni I and van der Molen T. A systematic review of the role of vitamin insufficiencies and supplementation in COPD. *Respiratory Research* 2010; 11:171.
11. NHS Choices. Living with COPD. Accesible online en: <http://www.nhs.uk/Conditions/Chronic-obstructive-pulmonary-disease/Pages/living-with.aspx> Último acceso: julio de 2017.
12. Zammit C, *et al.* Obesity and respiratory diseases. *International Journal of General Medicine* 2010;3:335-343.
13. Chavennes N, *et al.* Integrated disease management improves one-year quality of life in primary care COPD patients: a controlled clinical trial. *Primary Care Respiratory Journal* 2009;18(3):171-176.
14. Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease 2017 report. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) 2017. Accesible online en: <http://www.goldcopd.org/gold-2017-global-strategy-diagnosis-management-prevention-copd> Último acceso: julio de 2017.