



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR

Subdirección de Salud

CN. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

SMSM. ALEXANDRA
RUIZ V

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar caracterizada por una reducción persistente del flujo de aire.



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 107
NOVIEMBRE 20
DE 2019

DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud se une al Día Mundial de Lucha contra la Enfermedad Pulmonar obstructiva Crónica-EPOC.

Día organizado por la OMS y la Iniciativa Mundial contra la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (GOLD), con el objetivo de crear conciencia sobre la enfermedad y mejorar la atención de la misma, a través de una serie de actividades a cargo de profesionales de la salud y grupos de pacientes de todo el mundo.



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA?

¿QUÉ ES LA EPOC?

Son las siglas para Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Consiste en la obstrucción persistente de las vías respiratorias. Se manifiesta en forma de dos trastornos diferentes: la bronquitis crónica y el enfisema.

Es una enfermedad prevenible, tratable y con repercusión sistémica.

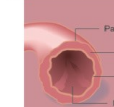
BRONQUITIS CRÓNICA

Inflamación prolongada de los bronquios

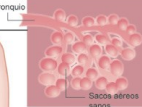
ENFISEMA

Ensanchamiento de los alveolos y destrucción de sus paredes.

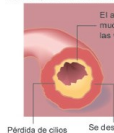
BRONQUIO SANO



ALVEOLO SANO



BRONQUIO INFLAMADO



ALVEOLO INFLAMADO



POBLACIÓN CON EPOC EN ESPAÑA



<https://www.who.int/respiratory/copd/es/>

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud-OMS, la EPOC no es una sola enfermedad, sino un concepto general que designa diversas dolencias pulmonares crónicas que limitan el flujo de aire en los pulmones. Los términos utilizados más familiares son 'bronquitis crónicas' y el 'enfisema pulmonar', pero ahora se incluyen en la diagnosis de la EPOC.

Los síntomas más comunes son: la disnea o "falta de aliento", una excesiva producción de esputo (secreción procedente de la nariz, la garganta o los bronquios) y una tos crónica. Sin embargo, la EPOC no es sólo la "tos del fumador", sino una enfermedad pulmonar potencialmente mortal que conduce de forma progresiva a la muerte.

FACTORES DE RIESGO:

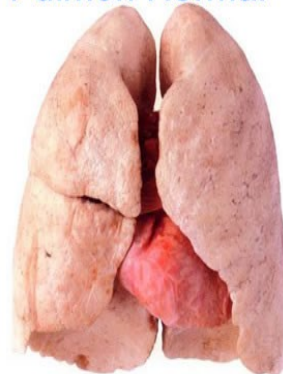
- Tabaquismo.
- Contaminación del aire en locales cerrados (por ejemplo a causa del combustible de biomasa usado para cocinar y como medio de calefacción).
- Contaminación del aire exterior.
- Polvos y productos químicos (vapores, sustancias irritantes y gases) en el medio laboral.

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

Según estimaciones recientes de la OMS (2004), actualmente unos 64 millones de personas sufren una EPOC y 3 millones de personas fallecieron. La OMS vaticina que la EPOC se habrá convertido en la cuarta causa de muerte en todo el mundo en 2030.

Según cifras de mortalidad presentadas por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística-DANE en 2010, del total de muertes ocurridas en Colombia, cerca de 4.500 fueron por enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores atribuidas al consumo de tabaco, incluido la EPOC. Fuente Ministerio de Salud

Pulmón Normal



Pulmón con EPOC



EN FUERZAS MILITARES: Tenemos un 0,9% de personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica del momento curso de vida Adultez y Vejez.

Desde la Dirección General de Sanidad Militar se está estructurando el Lineamiento de la Ruta Integral de Atención en Salud para población con riesgo o presencia de Enfermedades Respiratorias Crónicas, con el fin de detectar la población con riesgo que pertenece al Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares.

Igualmente se cuenta desde el mes de agosto de 2019 con el **Plan Estratégico para el apoyo de la Cesación del Consumo de Tabaco y la atención del tabaquismo del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares**, que ayudará a la detección y prevención temprana de estas enfermedades respiratorias.

20 DE NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)

La EPOC no es una enfermedad, sino un conjunto de enfermedades pulmonares crónicas que **reducen el flujo de aire**.

Los síntomas más frecuentes son **falta de aire**, una **excesiva producción de esputo** y tos crónica.

La EPOC **no es curable**, pero es **prevenible** y el tratamiento puede **retrasar su progresión**.

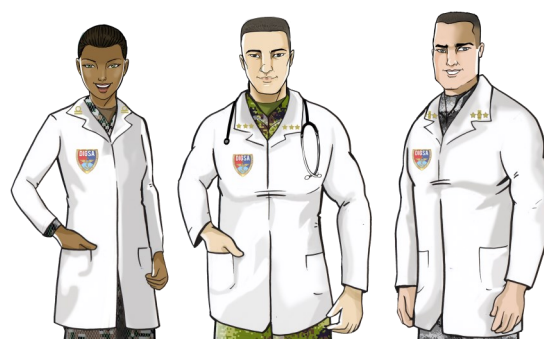
Los factores de riesgo son: **tabaquismo**, contaminación del **aire en locales cerrados**, contaminación del **aire exterior**, **polvos** y **productos químicos**.

En 2015 murieron por esta causa más de **3 millones de personas** en el mundo.

Ya que la EPOC no se cura, es esencial **dejar de fumar** para **prevenir** la progresión de la enfermedad.

La EPOC mata a una persona cada 10 segundos.

Más del 90% de las muertes por EPOC se producen en países de bajos y medianos ingresos.



Las personas con EPOC tienen un riesgo más alto de padecer cáncer de pulmón. Dejar de fumar puede reducir este riesgo.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1063
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



1. **Dejar de fumar de forma definitiva.** Es lo único que frena la progresión de la enfermedad, incluso en personas que han fumado durante años. Se desaconseja el uso de cigarrillos electrónicos porque además de mantener el hábito se está demostrando la afectación pulmonar que provoca.
2. **Evitar la exposición a la contaminación ambiental o laboral** (utilizar mascarillas) así como los cambios bruscos de temperatura y humedad.
3. **Evitar el sobrepeso y la obesidad.** Debe mantenerse una dieta equilibrada, evitar las digestiones pesadas y el estreñimiento. Asimismo se debe evitar también el déficit de peso.
4. **Hacer ejercicio suave de forma regular en función de cada persona.** Es recomendable caminar diariamente 1 hora como mínimo.
5. **Evitar la ingesta de alcohol y los fármacos sedantes** ya que pueden empeorar la función respiratoria y favorecer las infecciones.
6. **Cumplir con el tratamiento prescrito por su médico.** Ya que ayuda a aliviar la falta de aire y prevenir el empeoramiento de los síntomas. Es importante aprender a utilizar bien los inhaladores y diferenciar la medicación que toma "a diario" de la que toma "de rescate".
7. **Aprender a distinguir los signos de empeoramiento** (síntomas de agudización):
 - Aumento de la tos.
 - Cambios en el esputo o "flema" (consistencia, calidad y color).
 - Aumento de la sensación de ahogo con limitación de las actividades que realiza diariamente.
 - Aumento de la necesidad de usar medicamentos "de rescate".
 - "Silbidos" en el pecho.

Si aparecen estos síntomas debe consultar con su médico para que le indique las medidas a realizar.

8. **Vacunarse de la gripe anualmente** (salvo contraindicación) para prevenir las exacerbaciones graves.

" Todos juntos para poner fin a la EPOC "



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1063
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

