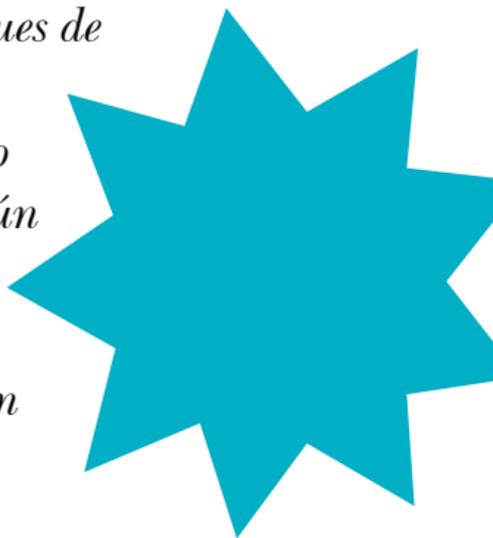


# Vivir Mejor la Tercera Edad

## Enfermedades de los pulmones

*Lupe ha fumado por más de 45 años. Este año ella empezó a tener dificultades porque no puede acoplarse al ritmo de actividad de su nieto de 3 años sin jadear. Ya no puede trabajar en el jardín sin que le den ataques de tos. A veces Lupe se siente con falta de aliento cuando camina por el mercado. Aún así, Lupe se sorprendió cuando el médico le dijo que ella estaba afectada con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.*



Cada día una persona inhala y exhala casi 20.000 veces. Eso es mucho trabajo para los pulmones. Con el paso del tiempo, la probabilidad de que una persona desarrolle un problema grave de los pulmones aumenta, especialmente si la persona fuma.

Los problemas de los pulmones que son más comunes en las personas mayores incluyen:

- ◆ Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- ◆ Pulmonía (neumonía)
- ◆ Cáncer de pulmón

## La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

La EPOC (conocida como COPD por sus siglas en inglés) es una enfermedad que dificulta la respiración. Hay dos tipos principales de EPOC: el enfisema y la bronquitis crónica.

### *Síntomas de la EPOC*

La dificultad para respirar es uno de los síntomas más comunes de la EPOC. Las personas que tienen la EPOC pueden sentir que tienen el pecho tan apretado que no pueden respirar. Es posible que tengan mucha tos. La tos puede o no producir mucosidades pegajosas y viscosas. La EPOC también puede causar respiración sibilante.

Estos problemas se desarrollan lentamente y empeoran con el paso del tiempo. Por ejemplo, es posible que al principio, alguien que tiene la EPOC tenga dificultad para respirar solamente cuando está activo físicamente. Pero a través del tiempo, la

dificultad para respirar puede ocurrir aun cuando el individuo está en reposo. La EPOC puede conducir a otros problemas, como crear presión en el corazón, lo cual puede resultar en tobillos, pies o piernas hinchados. En las etapas avanzadas de la EPOC, las personas pueden tener los labios azules porque no tienen suficiente oxígeno en la sangre.

En los adultos mayores, la EPOC a veces puede ser confundida con el asma. Si usted tiene dificultad para respirar, respiración sibilante u otras dificultades respiratorias, el médico podrá decirle si tiene la EPOC, asma u otro trastorno.

### ***Causas de la EPOC***

La EPOC a menudo es causada por fumar. Respirar humo de segunda mano (el humo que otra persona exhala), la contaminación ambiental, los vapores químicos, mucho polvo u otras cosas que a través del tiempo producen molestias en los pulmones y en las vías respiratorias también pueden causar la EPOC. Algunas personas pueden tener un trastorno genético que aumenta la posibilidad de desarrollar la EPOC.

### ***Pruebas para detectar la EPOC***

Si usted tiene síntomas de la EPOC, visite al médico inmediatamente. El médico puede hacerle una prueba de la

función pulmonar y verificar lo bien que usted respira, examinar sus pulmones o realizar otros exámenes. También es posible que el médico le envíe a un neumólogo, un médico que se especializa en los problemas del pulmón.

### *Tratamiento para la EPOC*

No existe cura para la EPOC. Pero hay cosas que las personas afectadas con la EPOC pueden hacer para sentirse mejor. Lo más importante es: no fumar. Fumar es la causa principal de la EPOC. Si usted deja de fumar, podrá respirar más fácilmente y podría agregar años a su vida. ¡Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar!

Si usted tiene la EPOC, el médico puede recetarle un inhalador. Éste es un dispositivo que lleva medicamentos directamente a los pulmones. El médico puede sugerir un programa especial de ejercicio. Además, usted puede aprender técnicas de respiración y otros trucos para ayudarlo a mantenerse activo. Si su EPOC empeora, es posible que necesite recibir oxígeno adicional. En casos poco comunes, la cirugía puede ayudar. Las personas con la EPOC pueden protegerse obteniendo vacunas para prevenir la gripe y la pulmonía.

## Pulmonía

La pulmonía es una infección en uno o ambos de los pulmones.

### *Síntomas de la pulmonía*

Las personas afectadas con pulmonía pueden tener fiebre, escalofríos, dificultades respiratorias y tos con mucosidad. Pueden sentirse mal del estómago. La pulmonía puede hacer que las personas se sientan muy cansadas, incluso después de que otros síntomas desaparecen.

La pulmonía puede ser leve o severa. Para algunas personas mayores, la pulmonía puede ser un problema grave. Puede tomar 3 semanas o más para que se sientan mejor y más de un mes para que dejen de sentirse cansadas.

### *Causas de la pulmonía*

La pulmonía es causada por gérmenes como bacterias, virus y hongos. Es más común en los meses de invierno. La posibilidad de desarrollar una pulmonía aumenta si una persona fuma o toma mucho alcohol. Algunas personas entran en contacto con gérmenes que causan pulmonía durante una estancia en el hospital o en los hogares de ancianos donde viven. Es posible que estas personas ya tengan problemas de salud, de modo que la pulmonía puede ser muy grave.

## ***Pruebas para detectar la pulmonía***

Es posible que el médico pueda determinar si usted tiene pulmonía haciéndole un examen físico, tomándole una radiografía del pecho, recolectando una muestra de sangre o realizando otras pruebas.

## ***Tratamiento para la pulmonía***

Los casos leves de pulmonía a veces pueden ser tratados en la casa. Si usted tiene un caso leve de pulmonía, el médico probablemente le recetará píldoras para combatir los gérmenes que están causando la infección. Tome el medicamento exactamente como el médico lo indica, aun si se está sintiendo mejor.

A veces la pulmonía debe ser tratada en el hospital. Conjuntamente con medicamentos, es posible que usted reciba oxígeno y otros tratamientos para ayudarle a respirar.

## ***Cómo prevenir la pulmonía***

La pulmonía puede ser muy grave e incluso amenazante para la vida. Tome los siguientes pasos para prevenir la pulmonía:

- ◆ Hable con el médico sobre las vacunas contra la gripe y la pulmonía.
- ◆ Lávese las manos con jabón y agua.
- ◆ Cúbrase la nariz y la boca cuando estornuda o tose; bote los pañuelos desechables y lávese las manos inmediatamente.

- ◆ Manténgase sano descansando mucho, escogiendo opciones alimenticias saludables y siendo activo.
- ◆ No fume.

## Cáncer de pulmón

El cáncer de pulmón es la causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos.

### *Síntomas del cáncer de pulmón*

Las señales comunes del cáncer de pulmón incluyen:

- ◆ Una tos que no desaparece y empeora con el tiempo
- ◆ Constante dolor de pecho
- ◆ Tos con sangre
- ◆ Dificultades respiratorias, respiración sibilante o ronquera
- ◆ Problemas recurrentes de pulmonía
- ◆ Hinchazón del cuello y la cara
- ◆ Pérdida de apetito o pérdida de peso
- ◆ Sentirse muy cansado

Estos síntomas pueden ser causados por el cáncer de pulmón o por otros problemas de salud. No espere hasta sentir dolor.

Visite al médico inmediatamente. Los estudios muestran que comenzar temprano un tratamiento para el cáncer de pulmón produce mejores resultados.

### ***Pruebas para detectar el cáncer de pulmón***

Diagnosticar el cáncer de pulmón toma varios pasos. Es posible que el médico le haga preguntas sobre su familia e historial médico y que le haga un examen físico. El médico puede tomar una radiografía u otro tipo de imagen de su pecho para determinar si hay manchas en los pulmones. Además, el médico puede examinar si hay células de cáncer en la mucosidad que ha sido tosida de sus pulmones. Para confirmar si usted tiene o no cáncer de pulmón, el médico debe examinar una pequeña muestra de líquido o de tejido obtenida de sus pulmones, lo cual se conoce como una biopsia.

### ***Tratamiento para el cáncer de pulmón***

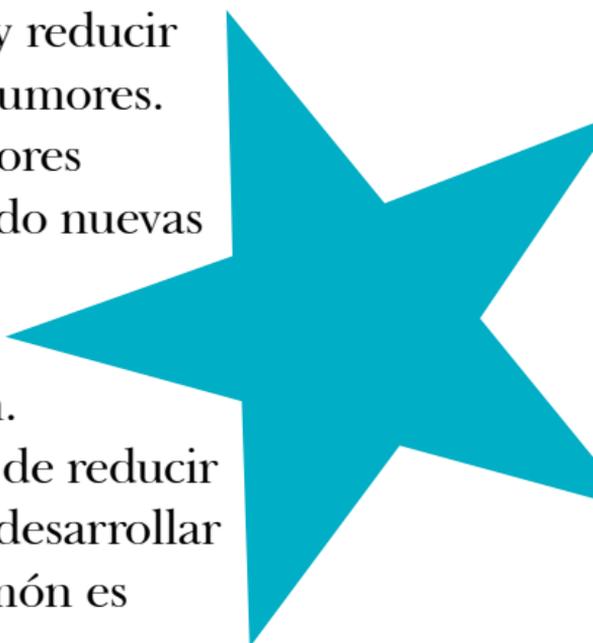
El tratamiento se basa en el tipo de cáncer de pulmón que usted tiene y si el cáncer se ha extendido o no a otras partes del cuerpo. También depende de su salud general.

A veces la cirugía puede remover la mayor parte o todo el cáncer. Si el cáncer se ha extendido a otras partes del cuerpo, otros tratamientos que utilizan drogas contra el cáncer, radiación o rayos láser pueden ser los mejores para matar las

células de cáncer y reducir el tamaño de los tumores.

Los investigadores continúan buscando nuevas maneras de tratar y prevenir el cáncer de pulmón.

La mejor manera de reducir su posibilidad de desarrollar un cáncer de pulmón es dejar de fumar o nunca empezar a fumar.



## El envejecimiento y el asma

*Zacarías acaba de celebrar sus 71 años. Él ha tenido asma desde que era pequeño, pero eso nunca le impidió que soplara todas las velas en la torta de cumpleaños. Él sabe cómo controlar su asma muy bien. Sin embargo, durante un chequeo, el Dr. Lee le dijo a Zacarías que el medicamento que él toma para la alta presión arterial podría interferir con el medicamento que toma para el asma. El Dr. Lee le ayudó a Zacarías a elaborar un nuevo plan para manejar el asma.*

Muchas personas con asma viven vidas largas y sanas. Pero algunos medicamentos (por ejemplo, los bloqueadores beta o la aspirina) utilizados para tratar asuntos de salud relacionados con la edad pueden interferir con el tratamiento del asma e incluso empeorar el asma. Asegúrese

de mencionarle al médico todos los medicamentos que usted toma, inclusive los medicamentos que puede comprar sin receta médica.

## Disfrute de una buena respiración

Haga que cada respiro sea sano. Si usted fuma, aprenda cómo puede dejar de hacerlo. Si tiene dificultades respiratorias, visite al médico inmediatamente.

## Para más información

Éstas son algunas útiles fuentes de información:

### **American College of Chest Physicians**

3300 Dundee Road

Northbrook, IL 60062-2348

1-847-498-1400

1-800-343-2227 (línea gratis)

*www.chestnet.org*

### **American Lung Association**

1301 Pennsylvania Avenue, NW

Suite 800

Washington, DC 20004

1-202-785-3355

1-800-548-8252 (línea de información sobre el pulmón, línea gratis)

*www.lungusa.org*

*www.lungusa.org/espanol*

**National Cancer Institute**  
**(Instituto Nacional del Cáncer)**  
6116 Executive Boulevard  
Suite 300  
Bethesda, MD 20892-8322  
1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER,  
línea gratis)  
*www.cancer.gov*  
*www.cancer.gov/espanol*

**National Heart, Lung, and Blood  
Institute**  
**(Instituto Nacional del Corazón, los  
Pulmones y la Sangre)**  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
1-301-592-8573  
1-240-629-3255 (TTY)  
*www.nhlbi.nih.gov*  
*www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/  
health-topics/alfabetico*

**National Institute of Allergy and  
Infectious Diseases**  
**(Instituto Nacional de Alergias y  
Enfermedades Infecciosas)**  
6610 Rockledge Drive, MSC 6612  
Bethesda, MD 20892-6612  
1-866-284-4107 (línea gratis)  
1-800-877-8339 (TTY/línea gratis)  
*www.niaid.nih.gov*

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging  
Information Center  
(Centro de Información del Instituto  
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

*www.nia.nih.gov*

*www.nia.nih.gov/espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



[National Institute on Aging](http://www.nia.nih.gov)

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Institutos Nacionales de la Salud  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos



Abril 2011: inglés

Enero 2012: traducido de inglés a español