

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Un paseo diario de media hora reduce en un 20% el riesgo de mortalidad en los pacientes con EPOC

Salud ha organizado una charla para sensibilizar a los afectados de la importancia del ejercicio físico en el Día Mundial de esta enfermedad pulmonar

Miércoles, 20 de noviembre de 2013

Un paseo diario de media hora reduce en un 20% el riesgo de mortalidad en los pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), según han informado especialistas en Neumología del Complejo Hospitalario de Navarra (CHN), con motivo de la celebración este miércoles del Día Mundial de esta enfermedad, que en la Comunidad Foral podría afectar a entre 15.000 y 20.000 personas.

Sin embargo, los pacientes con EPOC muestran, en general, una clara tendencia al sedentarismo, debido a la obstrucción bronquial y a las dificultades respiratorias asociadas a ella, que en última instancia pueden requerir de respiración asistida. En concreto, el 32% de los afectados no hace ninguna actividad física y solo el 30% realiza ejercicio acorde a sus necesidades, de acuerdo con los datos aportados por el jefe del Servicio de Neumología, Javier Hueto, y la doctora Pilar Cebollero.

Con la intención de sensibilizar a este colectivo sobre la importancia de hacer ejercicio físico diario, el Servicio de Neumología del CHN ha convocado este miércoles a más de 50 pacientes y cuidadores a una charla en la que los especialistas han incidido en la idea de que una actividad sencilla, sin grandes esfuerzos, puede mejorar el estado general de salud de los enfermos.

En la sesión, se ha presentado una guía que incluye 25 paseos por Pamplona y Comarca para pacientes con EPOC. El documento clasifica las rutas según la distancia y la dificultad de los recorridos, y está disponible en la web www.pasearconepoc.es, donde, además, se ofrecen consejos para la ciudadanía en general y los profesionales. La guía ha sido elaborada por profesionales del CHN, Atención Primaria, el Centro de Investigación Médica del Deporte, la Universidad Pública de Navarra y la Clínica Universidad de Navarra.

Entre 15.000 y 20.000 afectados

El Complejo Hospitalario de Navarra atiende al año en torno a 2.000 consultas relacionadas con la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, la mayoría de ellas de pacientes con cuadros moderados o severos, ya que los casos más leves son atendidos generalmente por los médicos de Atención Primaria.

Sin embargo, se cree que el número de afectados en Navarra podría situarse entre las 15.000 y las 20.000 personas, de las cuales gran parte están sin diagnosticar, debido a que los síntomas -por lo general, tos y expectoración- no son específicos y el enfermo no acude a los servicios sanitarios hasta que la enfermedad está más avanzada y se presenta en forma de disnea, que provoca una sensación de falta de aire.

Su principal causa es el tabaco, que produce una inflamación bronquial, que conlleva una obstrucción crónica de los bronquios que reduce la capacidad respiratoria. Al principio solo se nota cuando se realiza un gran esfuerzo, pero en una fase avanzada provoca insuficiencia respiratoria, de manera que el paciente necesita oxígeno domiciliario.

En general afecta más a los hombres, que tienen una mayor tradición fumadora, pero en los últimos años está aumentando el número de mujeres con EPOC. Se trata de una enfermedad de larga evolución, por lo que afecta sobre todo a partir de edades medias, es decir, de los 45 años en adelante.

La enfermedad se puede diagnosticar con una sencilla prueba denominada espirometría. Consiste en medir la capacidad respiratoria y el grado de obstrucción de los bronquios.