

# Cómo tener una buena salud pulmonar

## ¿Cuáles son las principales enfermedades pulmonares?

Infecciones: neumonía, tuberculosis, gripe, COVID-19...

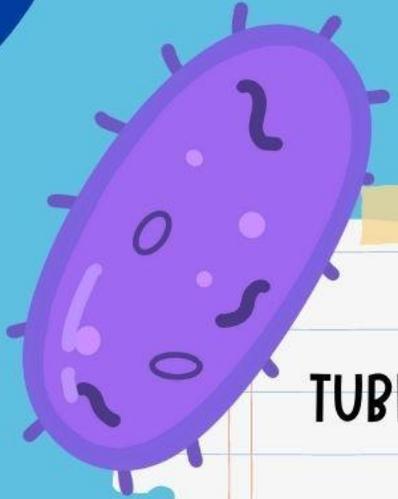
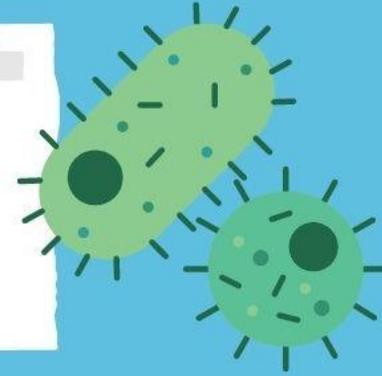
Cáncer de pulmón

Enfermedad respiratorias crónicas: enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma...

En 2017, 545M de personas tuvieron enfermedad respiratoria crónica en el mundo

Cada año mueren 3.9 millones de personas por enfermedades respiratorias crónicas en el mundo

# Enfermedades infecciosas



## TUBERCULOSIS

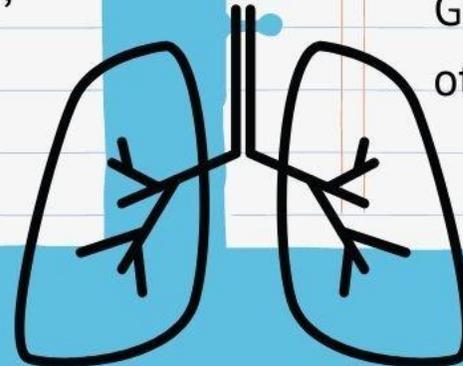
Enfermedad bacteriana causada por el *Mycobacterium tuberculosis*

## NEUMONÍA

Infección en uno o más pulmones causada por virus, bacterias u hongos

## OTRAS INFECCIONES DEL TRACTO RESPIRATORIO

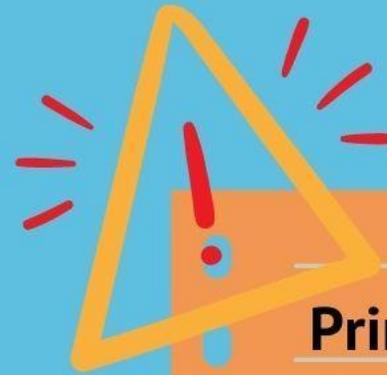
Gripe, COVID-19, otras infecciones



# Cáncer de pulmón



Cáncer que se forma en los tejidos del pulmón, fundamentalmente en las células que recubren los conductos de aire



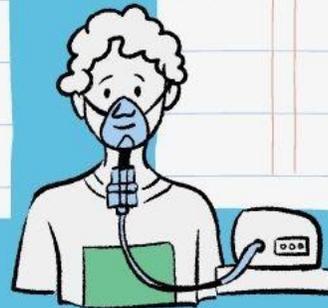
Principal causa de muerte por cáncer en hombres en España

# Enfermedades respiratorias crónicas



## ASMA

Enfermedad que provoca que los pulmones se hinchen y estrechen y hace que sea difícil respirar. Puede ser causada por alergias u otros motivos



## ENFERMEDAD OBSTRUCTIVA CRÓNICA

Obstrucción del flujo de aire en los pulmones que puede hacer difícil respirar.



## OTRAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

Silicosis,  
Asbestosis...



**Danger  
Asbestos**

## Síntomas de la EPOC



- Falta de aire sobre todo durante la actividad física
- Tos crónica con mucosidad
- Sonidos y opresión en el pecho
- Infecciones respiratorias
- Falta de energía, pérdida de peso, problemas de circulación...

# Diagnóstico de la EPOC



- Es una enfermedad frecuente, prevenible y tratable.
- Exploración física e Historia Clínica: identifica factores de riesgo, síntomas compatibles y comorbilidades.
- Espirometría: confirma el diagnóstico de la EPOC.

**¿Qué es una  
espirometría?**



**Una espirometría  
es una prueba que  
mide el flujo de  
aire que exhala un  
paciente y la  
velocidad a la que  
lo hace**





# Tratamiento de la EPOC



**Tratamiento  
farmacológico:  
broncodilatadores,  
corticoides...**



**Oxigenoterapia y  
rehabilitación  
respiratoria**



**Cirugía,  
transplante**



# Tratamiento de la EPOC



**Vacunas:  
gripe, COVID-  
19...**



**Tratamiento  
de infecciones**



**Hábitos de  
vida saludable**

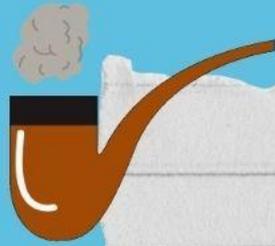


**PREVENCIÓN**

**Mejor que  
tratar...  
¡Prevenir!**

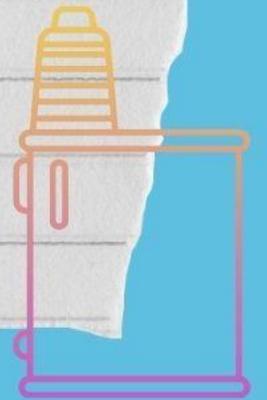


# Fáctores de riesgo



## Tábaco:

Los fumadores tienen una probabilidad mucho más alta de desarrollar EPOC. Pero también pipa, puro, pipas de agua, vapear o la marihuana



¡Un 40-50% de los fumadores desarrollarán EPOC frente al 10% de los no fumadores!



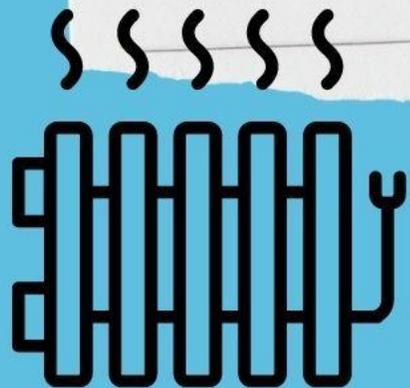
**Fáctores de  
riesgo**



**Riesgos  
profesionales:  
químicos, polvo,  
madera, minería,  
agricultura**



**Fáctores de  
riesgo**



**Contaminación  
atmosférica:  
tanto doméstica  
como externa**

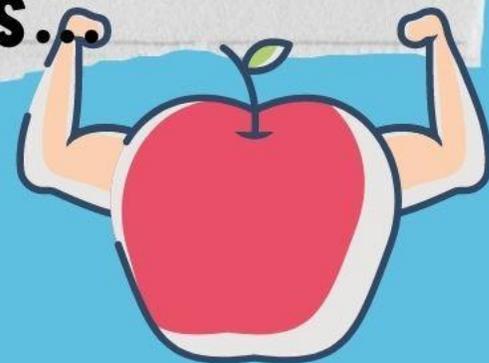




**Fáctores de  
riesgo**



**Nivel socio-económico  
y estilo de vida:  
nutrición y actividad  
física, actividad laboral,  
acceso a parques y  
jardines...**



**Fáctores de  
riesgo**

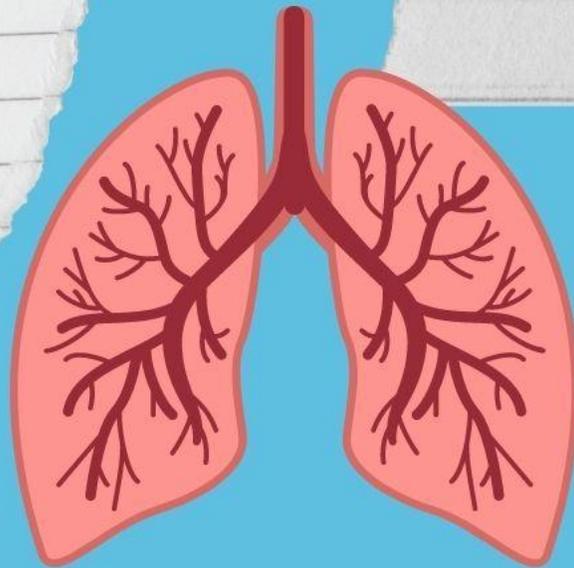


**Factores en la infancia:  
Madres fumadoras,  
asma en la infancia,  
exposición a la  
contaminación en la  
infancia...**

**SICK OF  
POLLUTION**

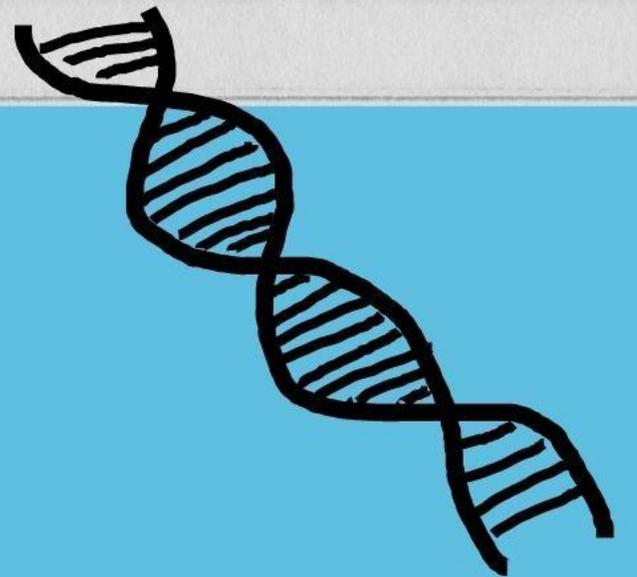


**Fáctores de  
riesgo**



**Factores genéticos:**

**Deficiencia hereditaria  
en alfa-1-antitripsina**



**Es importante...**



**1**

Tener hábitos de vida saludables...

**2**

No fumar...



**3**

Realizar actividad física cerca de la naturaleza



**4**

Poder respirar un aire limpio no contaminado....





## Ejemplos de Cómics...

Medikidz - sobre EPOC

Cómic - El Plan de Tuberculosis

Redibujar Barcelona - Sobre  
urbanismo y salud



# Bibliografía

Vogelmeier, C. F., Criner, G. J., Martínez, F. J., Anzueto, A., Barnes, P. J., Bourbeau, J., ... & Agustí, A. (2017). Informe 2017 de la iniciativa global para el diagnóstico, tratamiento y prevención de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica: Resumen ejecutivo de gold. Archivos de bronconeumología, 53(3), 128-149.

Agusti, A., & Faner, R. (2019). Lung function trajectories in health and disease. The Lancet Respiratory Medicine, 7(4), 358-364.

Labaki, W. W., & Han, M. K. (2020). Chronic respiratory diseases: a global view. The Lancet Respiratory Medicine, 8(6), 531-533.

Gibson, G. J., Loddenkemper, R., Lundbäck, B., & Sibille, Y. (2013). Respiratory health and disease in Europe: the new European Lung White Book. European Respiratory Journal, 42(3), 559-563.