

julio 2004

# Hoja de datos



## Envejecia de manera más saludable Respire con mayor facilidad

*Primero en una serie informativa para adultos en la edad dorada y los familiares que les cuidan*

**La enfermedad crónica obstructiva pulmonar (COPD, por sus siglas en inglés) es la cuarta causa principal de muertes en los Estados Unidos.**

**Más de dos millones de adultos sobre la edad de 65 años tienen asma y en el 2001 más de 860,000 adultos ancianos sufrieron un episodio de asma.<sup>2</sup>**

¿Sabía usted que la enfermedad crónica obstructiva pulmonar (COPD, por sus siglas en inglés) es la cuarta causa principal de muertes en los Estados Unidos, que cobra aproximadamente 119,000 vidas cada año?<sup>1</sup> En el 2000, la COPD ocasionó 726,000 hospitalizaciones y 1.5 millones de visitas a la sala de emergencia de los hospitales. La COPD incluye la bronquitis crónica y el enfisema –enfermedades pulmonares que frecuentemente coexisten y son caracterizadas por la obstrucción al flujo del aire lo cual dificulta la respiración. Los fumadores tienen un riesgo mayor de desarrollar COPD, sin embargo, la condición también está vinculada a la exposición al polvo y al humo en el lugar de trabajo. Los síntomas incluyen la tos crónica, el aumento en la producción de la mucosidad, la tirantez en el pecho, la falta de respiración y dificultad en el respirar.

### **El impacto económico de la COPD y del asma**

El costo anual para el tratamiento de todos los grupos de edad es aproximadamente \$32 mil millones por el COPD y \$14 mil millones por el asma. La mayoría de este costo proviene del tratamiento médico para los ataques agudos cuando los individuos luchan por respirar. <sup>1</sup> COPD es especialmente

común entre los adultos de mayor edad y afecta adversamente su calidad de vida. A medida que la generación de “baby boomers” envejece, se anticipa que el número de personas mayores afectadas por el COPD y el asma aumente significativamente.

### **Los peligros ambientales y provocadores del COPD y el asma**

#### **Aire exterior**

La exposición a la contaminación del aire puede presentar un riesgo significativo a los adultos mayores, especialmente aquellos que padecen de enfermedades pulmonares. La contaminación particulada puede agravar las enfermedades pulmonares inclusive la COPD y el asma y puede ser responsable de serios efectos de salud inclusive la hospitalización o la muerte prematura. El ozono también puede agravar las enfermedades pulmonares y puede resultar en hospitalizaciones y admisiones a la sala de emergencias.

#### **Aire interior**

Los contaminantes que existen dentro de los hogares y edificios también pueden ser dañinos para las personas con la COPD o el asma. Muchos ancianos pasan hasta el 90 por ciento de su tiempo en el interior, casi siempre dentro del hogar. Los peligros ambientales

## Los contaminantes que existen al interior de los hogares y edificios también pueden ser dañinos para las personas con COPD o asma.

### Lo que usted puede hacer para controlar o reducir la exposición a los daños ambientales

Si usted o su ser querido padecen de síntomas de COPD o asma, consulte al médico y siga el plan de manejo de la enfermedad delineado por su proveedor de salud. La clave para el manejo de dichas enfermedades consiste en tomar medidas preventivas y reducir la exposición a los peligros ambientales. Tome los pasos para prevenir, controlar y reducir la frecuencia de los síntomas que permitan que usted o su ser querido respiren con mayor facilidad.

- Evite el humo del tabaco
- Evite el humo de las estufas que queman madera
- Reduzca el moho, los ácaros de polvo, y las cucarachas en su hogar
- Mantenga a sus animales domésticos lejos de los dormitorios
- Revise anualmente las unidades de calefacción y los calentadores
- Corrija rápidamente las filtraciones de agua
- Consulte el Índice de Calidad de Aire (AQI, por sus siglas en inglés)

Reduzca la actividad externa lo más posible durante los días de calidad de aire pobre. El AQI brinda información sobre cuán limpio está el aire y si el mismo puede afectar su salud. Si tiene acceso al Internet, puede aprender más acerca del AQI visitando el sitio Web [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow). Si usted no tiene acceso a una computadora o al Internet, puede aprender más acerca del AQI diario a través de los informes del tiempo en los periódicos, la televisión o la radio.

#### Continuación de la página 1.

comunes en el interior que pueden provocar ataques de asma y la COPD incluyen el humo del tabaco (el humo directo y de segunda mano), la caspa de los animales, los ácaros de polvo, las cucarachas, el moho, el polvo y el polen. Otras fuentes de aire interior que pueden provocar un ataque de asma o la COPD incluyen los productos de combustión a base de petróleo, gas, kerosén, y el carbón, los materiales de construcción y muebles hechos con madera comprimida. Los pesticidas, los productos caseros de limpieza y sustancias con olores irritantes también pueden agravar dichas enfermedades.

### Aprenda más acerca de la Iniciativa de la EPA para los Ancianos

La Iniciativa para los Ancianos está trabajando para proteger la salud ambiental de los adultos de la tercera edad por medio de la coordinación de investigación, estrategias de información y educación pública. Para más información sobre la Iniciativa para los Ancianos, visite el sitio Web [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging).

Un cartel titulado "Para envejecer de manera saludable respirando con facilidad" sobre la COPD, el asma y los ancianos también está disponible en el sitio Web para descargar.



#### Notas al calce:

- <sup>1</sup> National Institute on Heart, Lung and Blood, NIH, U.S. DHHS, Mortality and Morbidity Chartbook 2002 sobre las enfermedades cardiovasculares, pulmonares y sanguíneas
- <sup>2</sup> National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention, U.S. DHHS, Summary Health Statistics for U.S. Adults, National Health Interview Survey, 2001. (2.87 millones de adultos de 65 años en adelante han sido diagnosticados con asma o enfisema durante sus vidas)