



Mi Universidad

Ensayo

NOMBRE DEL ALUMNO: José Antonio Jiménez
López

NOMBRE DEL TEMA: Enfermedad obstructiva
crónica

NOMBRE DE LA MATERIA: Enfermería clínica II

NOMBRE DE LA PROFESOR: María José Hernández

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Licenciatura en
Enfermería (LEN).

CUATRIMESTRE: Quinto.

GRUPO: LEN10SSC0121-

ENFERMEDAD OBSTRUCTIVA CRÓNICA

Introducción

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es uno de los problemas en salud pública relevantes por su impacto en la mortalidad, discapacidad y calidad de vida. La EPOC es un proceso patológico, prevenible y tratable, caracterizado por una limitación crónica y poco reversible del flujo aéreo. Generalmente es un cuadro progresivo, originado por una reacción inflamatoria frente a partículas o gases nocivos, fundamentalmente por el humo del tabaco.

Aunque afecta a los pulmones, tiene repercusiones en el resto del organismo.

Desde el punto de vista epidemiológico, la EPOC afecta a un 15% de los fumadores. No obstante, conviene recalcar que suele diagnosticarse cuando aparece la clínica propia de la enfermedad, de manera que se encuentra ya en un estadio avanzado.

Se considera que la EPOC es la cuarta causa de muerte en los países desarrollados, habiéndose duplicado la mortalidad femenina durante los últimos 20 años.

Desarrollo

En lo referente a la etiología, el hábito tabáquico es el principal factor de riesgo de esta patología. Actualmente se admite que hay una serie de factores endógenos y exógenos que influyen en la susceptibilidad al tabaco para desarrollar una EPOC. Entre los primeros se incluyen el género, la raza, la hiperreactividad bronquial, el bajo peso al nacer y la presencia de genes específicos, entre otros factores; los segundos incluyen la dieta, las infecciones y el tabaquismo pasivo, entre otros.

El tabaco inicia una respuesta inflamatoria excesiva, unida a fenómenos de destrucción, estrés oxidativo y apoptosis, que afectan a la vía aérea, el parénquima pulmonar, la circulación pulmonar y el músculo esquelético.

Factores de riesgo

- Exposición a ciertos gases o emanaciones en el sitio de trabajo
- Exposición a cantidades considerables de contaminación o humo indirecto de cigarrillo
- Uso frecuente de fuego para cocinar sin la ventilación apropiada

Causas

La causa principal de la EPOC es el tabaquismo. Cuanto más fume una persona, mayor probabilidad tendrá de desarrollar EPOC. Pero algunas personas fuman por años y nunca padecen esta enfermedad.

Una de las enfermedades más comunes asma bronquial

Es un trastorno que provoca que las vías respiratorias se hinchen y se estrechen, lo cual hace que se presenten sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos.

Causas

El asma es causada por una inflamación (hinchazón) de las vías respiratorias. Cuando se presenta un ataque de asma, los músculos que rodean las vías respiratorias se tensionan y el revestimiento de dichas vías aéreas se inflama. Esto reduce la cantidad de aire que puede pasar a través de éstas.

En las personas con vías respiratorias sensibles, los síntomas de asma pueden desencadenarse por la inhalación de sustancias llamadas alérgenos o desencadenantes.

Síntomas

- Tos con o sin producción de esputo (flema).
- Retracción o tiraje de la piel entre las costillas al respirar.
- Dificultad para respirar que empeora con el ejercicio o la actividad.

Prevención

- Cubra las camas con fundas "a prueba de alergias"
- Quite los tapetes de las alcobas y aspire regularmente.
- Use sólo detergentes y materiales de limpieza sin fragancia en el hogar.
- Mantenga los niveles de humedad bajos y arregle los escapes.
- Mantenga la casa limpia y conserve los alimentos en recipientes y fuera de los dormitorios. Esto ayuda a reducir la posibilidad de cucarachas, las cuales pueden desencadenar ataques de asma en algunas personas.

- Repartir la comida en 5-6 tomas en lugar de hacer solo 3 tomas. De este modo, se ingiere la misma cantidad de alimento, pero al ser comidas más ligeras, se evita el cansancio y no aparece sensación de fatiga después de comer.
- Es fundamental comer despacio, masticando perfectamente la comida.
- No son aconsejables los alimentos que provocan reflujo, ni tampoco los que producen gases (chocolates, grasas y verduras).
- Es aconsejable elegir alimentos de consistencia blanda.
- El consumo de los distintos grupos de alimentos se ajusta a la pirámide nutricional, que es la representación gráfica de la dieta equilibrada.
- Los alimentos muy calientes o muy fríos pueden producir tos, por lo que dichos alimentos deben estar a una temperatura intermedia.
- Si además de los problemas respiratorios, el paciente padece de insuficiencia cardíaca, con pies hinchados, debe disminuirse el consumo de sal y de líquidos. En casos extremos, puede ser necesario no tomar nada de sal, lo que conlleva no sazonar alimentos, no usar cubitos de caldo, evitar precocinados, así como conservas y salazones.
- Debe tomar abundante líquido, pero separado de las comidas o al finalizar éstas. Su consumo durante las comidas, produce sensación de hinchazón, lo que hace que coma menos.
- Conviene limitar el consumo de bebidas con cafeína, puesto que ésta puede interferir con algún medicamento de los que esté tomando el enfermo, y provocar más nerviosismo.

Conclusión

Con esto llego a mi conclusión que es una enfermedad prevenible y tratable. Es uno de los padecimientos pulmonares con mayor repercusión en la salud a nivel mundial, por ser un problema crónico discapacitante y por representar una de las principales causas de morbilidad. La EPOC es un gran reto que afecta a muchas personas y causa enormes gastos lo cual con tan solo el abandono del hábito de fumar puede frenar el deterioro de la salud de quienes la padecen, aunque existen varios medicamentos para su tratamiento la prevención es la mejor arma con que contamos.

Bibliografía

- Lourdes Munch et al. . (2010). Administración de Instituciones Educativas. México: Trillas.
- DARDER, P. Estrategias e instrumentos para la Gestión Educativa. Barcelona. Praxis.
- GAZĪEL, H.; WARNET, M. y CANTÓN MAYO, I. (2000) La calidad en los centros docentes del siglo XXI. Propuestas y experiencias prácticas. Madrid. La Muralla.
- Díaz Barriga, F, Lule, M. Rojas, S. y Saad, S. (1990) Metodología de Diseño Curricular para la Educación Superior. México. Trillas.
- Modelo de Gestión Educativa Estratégica, propuesta de la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica, programa escuelas de calidad 2001.