



¿Qué son las bronquiectasias?

La respiración

La respiración es el proceso que nos permite el intercambio de gases.



- En la **inspiración** cogemos oxígeno, para que nuestro organismo pueda funcionar.



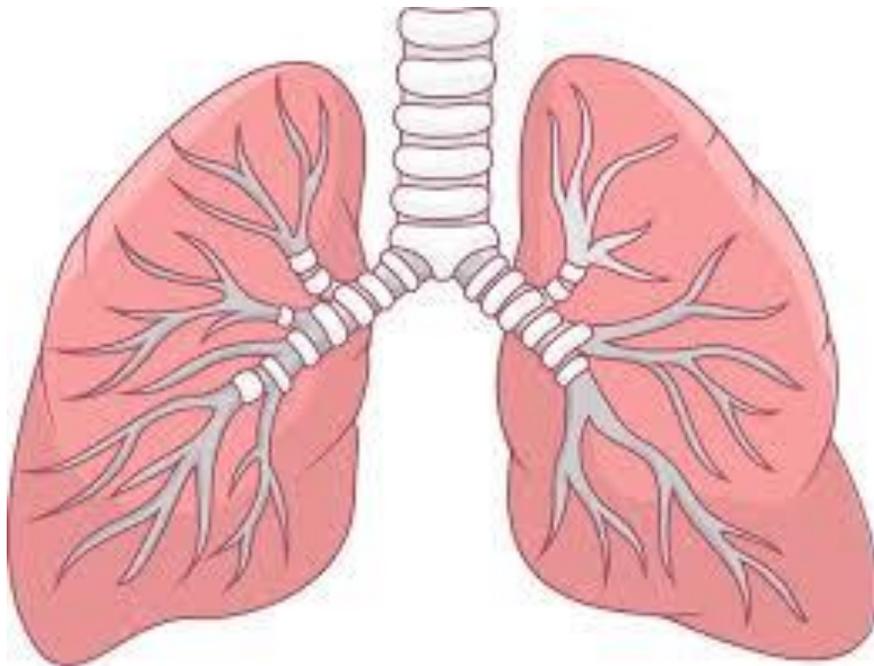
- En la **expiración** expulsamos dióxido de carbono, un gas de desecho que producen nuestras células.

Respiramos entre 5 y 6 litros de aire por minuto estando en reposo y esto aumenta cuando nos movemos.



Aparato respiratorio

Nuestro sistema respiratorio es el encargado de la respiración.

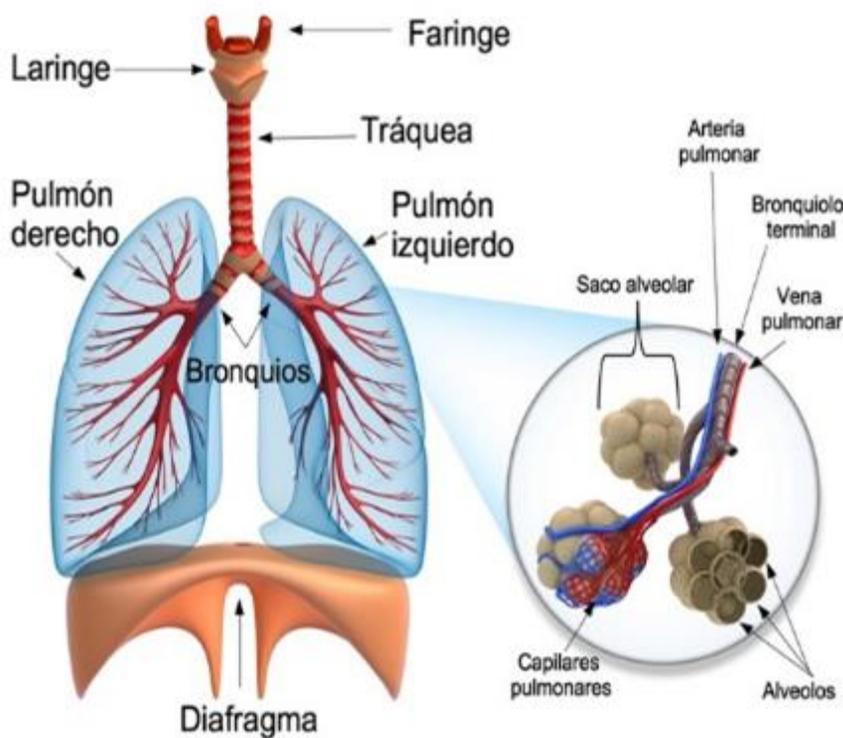


¿Sabías que cada minuto, estando en reposo, respiramos unas 20 veces?



Aparato respiratorio

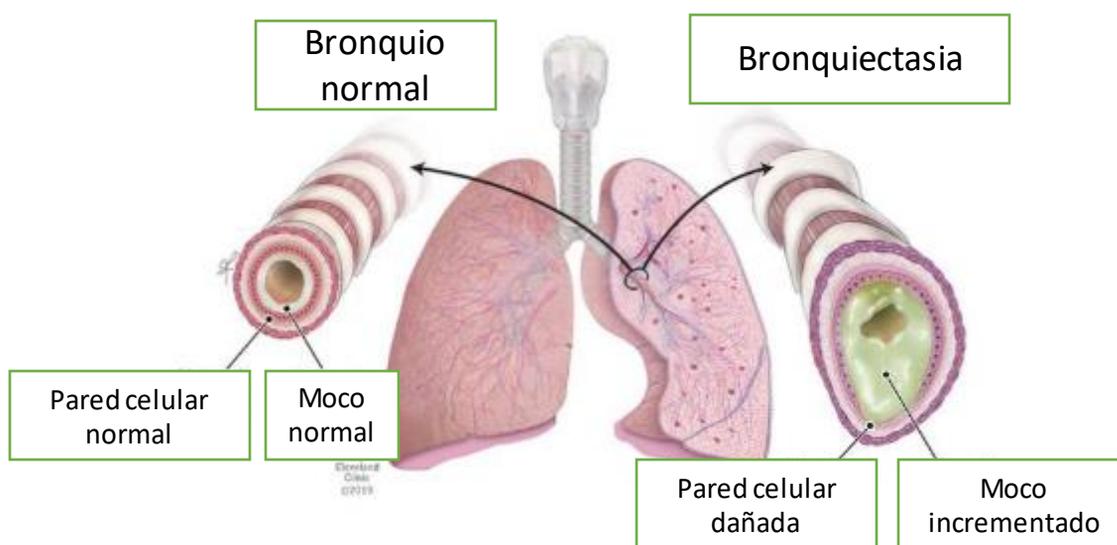
El sistema respiratorio se divide en varias partes



¿Un dato impactante. *Una persona adulta tiene más de 500 millones de alveolos* que si se estiraran ocuparían el equivalente a una *pista de tenis* (80 metros cuadrados)



¿Qué ocurre en los pulmones?



***Bronquiectasia* significa “vía respiratoria dilatada”**

“Bronquio” es el nombre de las vías respiratorias y “ectasia” significa “dilatación de los bronquios”.

Esta acumulación de secreciones facilita la aparición de infecciones.



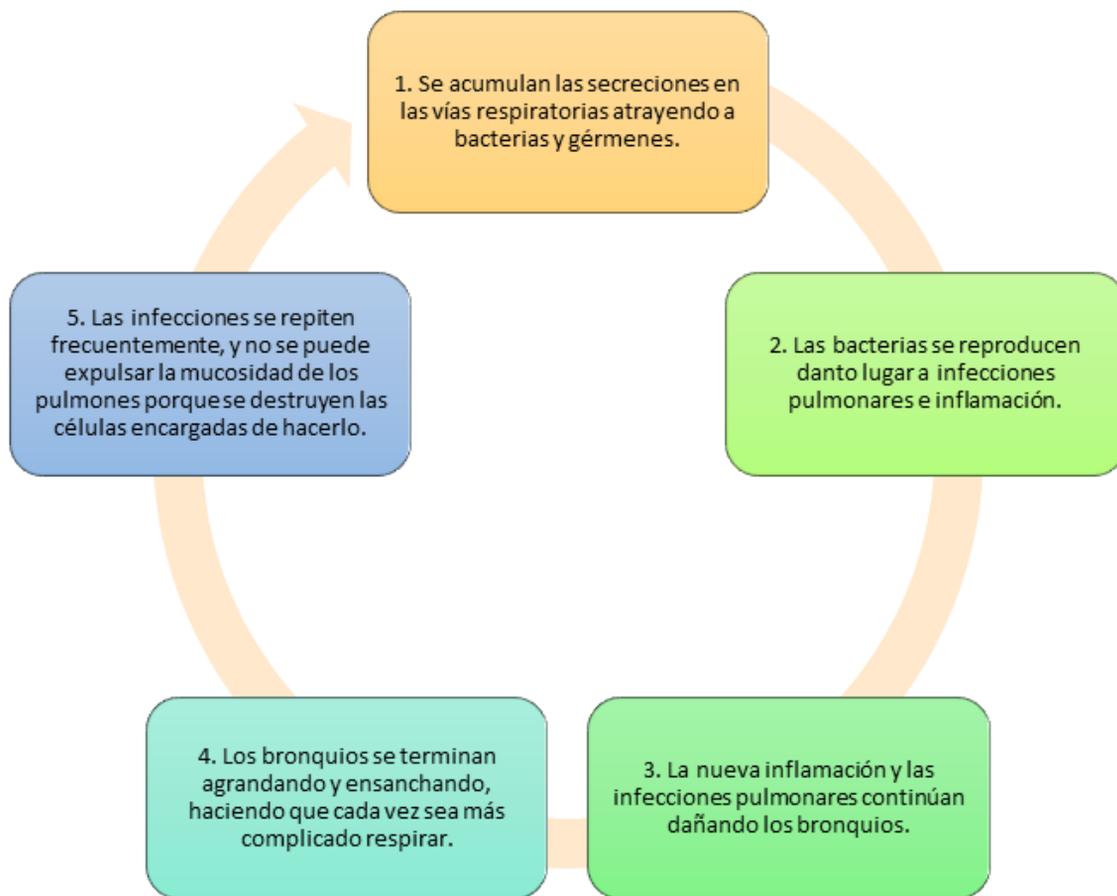
Las bronquiectasias son

- **Dilataciones irreversibles de los bronquios** (vías respiratorias) debido a la inflamación y la infección.
- **La infección e inflamación crónica da lugar a la destrucción de los bronquios y del tejido** encargado de realizar el intercambio gaseoso (**parénquima pulmonar**)

Un estudio más reciente encontró una prevalencia de 2,27/1.000 en hombres y de 3,09/1.000 habitantes en mujeres, cifras que se igualan en los mayores de 80 años, situándose en aproximadamente 11/1.000 habitantes.



El círculo vicioso



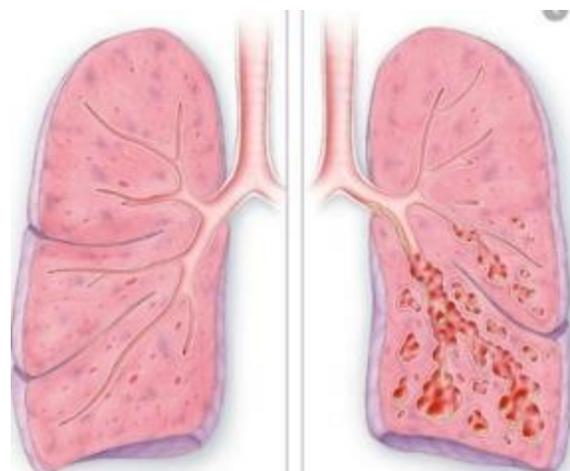
Este círculo vicioso hace que las vías respiratorias se deterioren cada vez más.



Síntomas más frecuentes

Hay varios síntomas muy frecuentes en las personas con bronquiectasias (BQ).

¿Cuáles son los tuyos?



Te recomiendo que hagas un diario de tus síntomas, cuando estos aumentan en frecuencia o intensidad es posible que una crisis se esté acercando, si los detectas a tiempo podrás anticiparte a ella.



Disnea o sensación de ahogo



- Es la sensación de **falta de aire**.
- Se produce porque el aire, al estar las vías aéreas cerradas, no puede entrar ni salir de los pulmones.
- Puede aparecer durante la realización de un esfuerzo o incluso estando en reposo, siendo estos casos los más graves.

Si notas una disnea importante que te impide realizar tus actividades de la vida diaria consulta con tu médico o coach para mejorar esta situación.



Flemas y secreciones

- La inflamación de los bronquios hace que estos produzcan una **mayor cantidad de flemas** y mucho más espesas.



Si no expulsas las flemas estas obstruirán tus bronquios y te costará más respirar.

Consulta con un fisioterapeuta respiratorio cómo hacer una buena limpieza de pulmones.



Tos



- Es un reflejo que ayuda a mantener despejadas la garganta y las vías respiratorias.
- Aparece en el asma para intentar eliminar el exceso de secreciones que se produce debido a la inflamación de los bronquios.
- También puede aparecer al respirar sustancias irritantes.

La tos puede llegar a ser uno de los síntomas más molestos, especialmente si aparece de manera recurrente.

Pon en marcha tus dotes de detective y cuando aparezca analiza dónde te encuentras, qué estabas haciendo...

Es posible con ayuda de tu coach podáis encontrar una relación que te ayude a reducir el número de episodios



Tos



- La tos suele ser más frecuente por la mañana y la tarde e ir acompañada de secreciones.
- Es posible que se produzca expectoración de sangre al toser debido a que las paredes los bronquios dañados son más frágiles y tienen más capilares.

La tos productiva no debe ser eliminada al ser el reflejo que nos ayuda a eliminar las secreciones de nuestros pulmones. Consulta con tu coach cómo conseguir que estos episodios de tos sean efectivos.



Sibilancias



- Las sibilancias es el sonido silbante que se produce cuando el aire atraviesa los bronquios cerrados por la inflamación.



Cuando el aire pasa por nuestros bronquios hace ruido. Si no hay nada que dificulte el paso del aire estaríamos ante los llamados **ruidos normales**, pero si por el contrario hay secreciones o las vías aéreas están cerradas, aparecen los **ruidos adventicios**.

Las sibilancias son un tipo de ruido adventicio que nos indican que hay una obstrucción de la vía aérea.

Cuando un profesional sanitario nos ausculta está analizando qué ruidos hay en nuestros pulmones



Dolor u opresión en el pecho



- Debido a la inflamación de las vías respiratorias.
- Es un signo que no se puede medir y que depende de cada persona.
- Puede extenderse a la espalda.

¡Atención! El dolor en el pecho no siempre es un síntoma de las bronquiectasias.

El neumomediastino, el neumotórax, un problema cardíaco... pueden ser el origen de este síntoma. ¡Siempre consulta con tu médico!



Fiebre y escalofríos



Clasificación de la fiebre - medida en axila

36,0 °C hasta 37,0 °C	Temperatura humana normal
37,1 °C hasta 38,1 °C	Febrícula
38,1 °C hasta 38,5 °C	Fiebre leve
38,5 °C hasta 39,0 °C	Fiebre moderada
A partir de 39,0 °C	Fiebre alta

Suele aparecer durante las exacerbaciones como señal de que nuestro cuerpo está luchando contra una infección.

Las infecciones pueden ser causadas por diferentes microorganismos y no todos son bacterias. Por ello no te automediques con antibióticos porque estos sólo sirven para combatir las bacterias. Si crees que tienes una infección respiratoria consulta con tu médico.



¿Cómo tratar los síntomas?



Si cumples con tu tratamiento, tal y como te lo ha mandado tu médico, es posible que los síntomas no aparezcan o lo hagan en raras ocasiones y con baja intensidad.

Aprende a diferenciar los síntomas y sus causas, te ayudará a mejorar tu salud.

Recuerda, **la toma del inhalador de rescate no es la solución a tus problemas.** La solución está en la medicación diaria.





HappyAir

Bronquiectasias



HappyAir es una iniciativa de Fundación Lovexair

Paseo de las Delicias, 30. Madrid, 28045 - España

Teléfono: (+34) 91 822 78 74 - Email: info@happyair.org

www.lovexair.com