



DREAMSTIME

**10%**

DE LA POBLACIÓN española mayor de 40 años se estima que padece esta patología

**80%**

DE LAS PERSONAS con enfermedad pulmonar obstructiva crónica no están diagnosticadas

**22%**

DE LOS PACIENTES que han fallecido por la Covid-19 en España sufría EPOC

«Las personas con EPOC programamos con detalle nuestras salidas de casa porque necesitamos hacerlas en terreno conocido»

## La EPOC también afecta a la salud mental

El 25% de los pacientes experimenta ansiedad y depresión

E. S. CORADA  
MADRID

Si en un primer momento los pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) buscaron que su patología fuera más conocida por la población, ahora el objetivo es el poner sobre la mesa los problemas que de salud mental derivados de la misma. Porque los tiene, y muchos.

«En mayor o menor medida todas las patologías crónicas conllevan afectación psicológica. Y en enfermedades progresivas como la EPOC, a la incidencia en el ánimo y estabilidad emocional se une en muchos casos el hecho de que sean los propios pacientes los que tienden a ocultar sus limitaciones, a culparse por ellas e incluso a no reconocerlas y, por tanto, a no tratarlas abiertamente con sus médicos», explica Mariano Pastor, presidente de la Federación Española de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias (Fenaer).

Los más habituales son la ansiedad y la depresión, ambas con muy alta prevalencia entre los pacientes con EPOC, y más intensas, o profundas, según avanza la enfermedad y según sea el entorno del paciente, es decir, si cuenta o no con soporte familiar y social. Tampoco son raros los ataques de pánico generados por la disnea, que hacen que los pacientes intenten evitarlos reduciendo su actividad física. Y al final es la pescadilla que se muerde la cola, porque cuanto menor es la actividad física, mayores son las dificultades.

Luis Gutiérrez Rojas, psiquiatra de la Unidad de Hospitalización en Salud Mental del Hospital Clínico San Cecilio de Granada, destaca que cualquier patología crónica genera en los pacientes «un cierto sentido de frustración que, en el caso de la EPOC, se suma a la culpabilidad por su relación con el tabaco». «Las enfermedades mentales que más se asocian a la EPOC son la depresión y la ansiedad. Los estudios

### ¿CÓMO INFLUYE LA COVID-19?

Según un estudio de la Universidad de Alcalá «los pacientes con EPOC tienen el doble de riesgo de contraerla y, cuando esto ocurre, tres veces más posibilidades de fallecer. Esto no debe servir para generar angustia sino para alertar que deben extremar las medidas de autoprotección, especialmente con los contactos que tienen a su alrededor, pero sin prescindir de una vida activa, ya que la actividad física regular es vital para controlar la enfermedad», explica José Luis Izquierdo, jefe de Neumología del Hospital Universitario de Guadalajara.

apunten que uno de cada cuatro pacientes va a sufrir estos cuadros», subraya el psiquiatra.

Por eso, continúa, «es fundamental trabajar para dotar al paciente de herramientas que le permitan convivir con la enfermedad de la mejor manera posible y evitar sus efectos psicológicos. Cuando un paciente está bien educado puede afrontar la enfermedad de una forma más sana, incluso en tiempos de pandemia. Nuestro objetivo debe ser centrarnos en la solución y no en el problema».

Por su parte Ana Pérez, directora médica y de asuntos regulatorios de AstraZeneca, señala que «nuestra obligación como compañía biofarmacéutica es garantizar que los pacientes reciben información útil y contrastada para entender su enfermedad, más aún en una situación tan compleja como la que estamos atravesando. En AstraZeneca contamos con la campaña «EnEPOCElCeroCuenta», una web en la que ponemos a disposición de pacientes y cuidadores diferentes materiales y consejos prácticos que les pueden ayudar a mejorar su calidad de vida».

Pese a todo, el apoyo psicológico al paciente no está ni mucho menos generalizado en España. Y sería importante, «porque está demostrado que los problemas psicológicos inciden de un modo muy negativo en la evolución de

la enfermedad. Las personas con ansiedad o depresión no duermen lo que deberían, no se alimentan como deben, no siguen las pautas y tratamientos que se les indican, y tienden a aislarse en un grado aún mayor. Todo esto influye muy negativamente no solo en la calidad de vida sino en el control de la enfermedad. Por ello es por lo que pensamos que la atención psicológica no es ya una cuestión de bienestar sino una necesidad, imprescindible para que no empeore el pronóstico», señala el presidente de Fenaer.

«A pesar de que la incidencia de este tipo de problemas es sobradamente conocida por los profesionales sanitarios, y está estudiada desde los más diversos puntos de vista. Sanitarios y pacientes sabemos que el tratamiento de la EPOC no puede ser solo farmacológico y de oxigenoterapia, sino que debe ampliarse a otros aspectos como el psicológico, la fisioterapia o la nutrición», concluye Pastor.

Por todo ello, y para conmemorar el Día Mundial de la EPOC, celebrado el pasado día 18, Fenaer y AstraZeneca han puesto en marcha la campaña #ParaVivirConAire, una iniciativa que, a través de las experiencias personales de pacientes, pretende trasladar estos y otros problemas a la población general sobre cómo es la vida de los afectados por esta enfermedad.