

PREVENCIÓ

Com que la majoria de malalties respiratòries cròniques no tenen cura, és molt important la prevenció primària. A més, el nostre sistema respiratori es continua formant al llarg dels primers 18-20 anys de vida, per això són tan importants els hàbits que establim en aquesta primera etapa vital.

Tenir un estil de vida saludable, practicar esport i adquirir uns bons hàbits serà fonamental per assolir el màxim de la capacitat pulmonar i conservar-la.

Cal evitar el **consum de tabac, vàpers i xixes**, que ens provoquen una pèrdua irreversible de la capacitat pulmonar.

L'OMS estima que la **contaminació** és la causant de set milions de morts cada any a tot el món i cada vegada hi ha més evidències científiques que pot desencadenar una malaltia respiratòria o agreujar-ne els símptomes, sobretot en infants.

Altres mesures de prevenció són la **vacunació**, l'ús de **mascareta** en cas de símptomes d'infecció i no recórrer als **antibiòtics** sense prescripció mèdica.

RECERCA

A dia d'avui, les malalties respiratòries cròniques segueixen sense tenir cura.

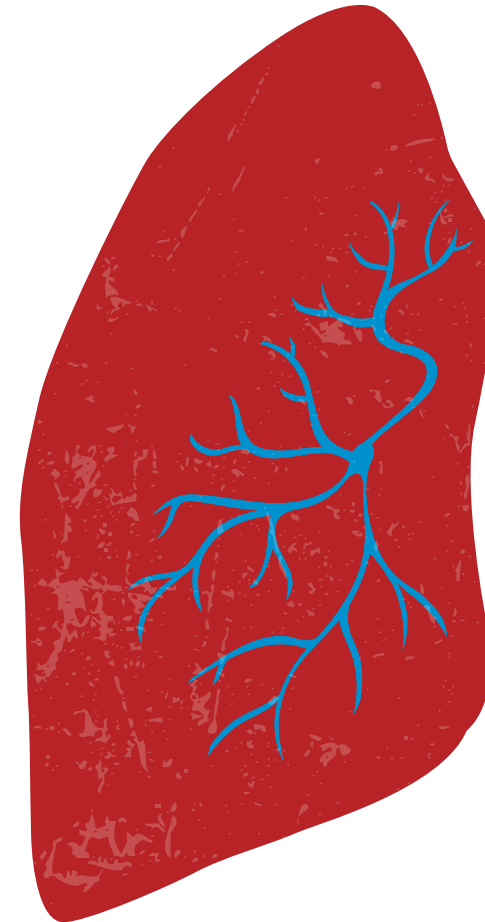
Els últims anys disposem d'alguns tractaments per paliar-ne els símptomes i, en determinats casos, per alentir-ne l'evolució.

Per la seva banda, nous avenços biològics han aconseguit que es controli millor els casos d'asma greu, però encara hi ha malalties que només tenen tractament simptomàtic.

Necessitem avançar en la recerca per arribar a curar aquestes patologies i millorar la qualitat de vida de les persones que tenen dificultats per respirar.

La Marató

3cat



A
PLE,
PULMÓ
LA MARATÓ PER LES
MALALTIES
RESPIRA
TORIES

Fundació

La Marató

3cat

[3Cat.cat/marato](https://3cat.cat/marato)

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



LA MARATÓ DE 3Cat 2024

A Catalunya, al voltant de dos milions de persones tenen algun tipus de malaltia respiratòria. Poden afectar a tothom -adults, joves i infants-, representen la **tercera causa de mort** i són les segones que generen més ingressos hospitalaris.

Cada hora mor una persona a Catalunya per problemes respiratoris i, per contra, segueixen sent malalties poc conegudes i infradiagnosticades.

La **dispnea o ofec** és el símptoma comú de totes aquestes malalties i causa una gran angoixa i desassossec.

En els últims anys, i gràcies a la recerca, han aparegut nous tractaments que augmenten la qualitat i l'esperança de vida d'alguns pacients, però encara hi ha molta feina per fer: poques malalties respiratòries tenen cura actualment i calen més recursos per poder prevenir-les, diagnosticar-les abans i tractar-les de manera més eficient.

DETECCIÓ PRECOÇ

Moltes malalties respiratòries d'alta prevalença com l'MPOC estan infradiagnosticades i d'altres, com el càncer de pulmó o les malalties intersticials, es diagnostiquen quan estan en un estadi massa avançat per poder ser tractades eficientment.

Una prova tan senzilla com l'**espirometria** pot descartar una afectació respiratòria o bé alertar-nos que alguna cosa no va bé. És una prova ràpida i indolora que ens poden fer al centre d'atenció primària.



LES MALALTIES RESPIRATÒRIES

El nostre sistema respiratori està format per una **sèrie d'òrgans** que inclouen estructures situades al cervell que regulen la respiració, la **via aèria** (laringe, tràquea i bronquis), per on circula l'aire de l'exterior fins als **pulmons**, i el **diafragma**, que és el múscul que genera la força per expandir la caixa toràcica i permetre la respiració.

Dins dels nostres pulmons hi caben entre quatre i sis litres d'aire de mitjana i n'inhallem més de 14.000 litres durant tot un dia. El fet d'estar en contacte directe amb l'exterior fa que aquest sistema sigui molt sensible a l'aire que respirem.



Tòxics inhalats com el tabac, la contaminació o els químics amb què entrem en contacte són responsables d'algunes d'aquestes malalties, però també hi ha **causes infeccioses** (bacteris, virus i fongs), **genètiques** i altres d'**origen desconegut**.

Malalties cròniques

Encara no tenen cura, generen molt mala qualitat de vida a les persones que les tenen i poden ser mortals.

Les més comunes són les **malalties obstructives** de les vies aèries com l'MPOC, (malaltia pulmonar obstructiva crònica), les **bronquièctasis**, l'**asma** i **altres al·lèrgies respiratòries**, cada cop més freqüents entre la població jove i adulta.

Una altra de les malalties més habituals és l'**apnea obstructiva del son** (AOS), que provoca una interrupció de l'entrada d'oxigen i pot desencadenar un ictus, un infart de miocardi o un accident en la conducció per la manca d'un bon descans nocturn.

Les **malalties intersticials**, com la **fibrosi pulmonar**, afecten el teixit pulmonar que formen els alvèols.

Altres malalties minoritàries d'origen genètic o per dèficit proteic provoquen l'aparició de quists que danyen el teixit pulmonar, com la **fibrosi quística** o la **LAM** (limfangioliomatosi). D'altra banda, la **hipertensió pulmonar** té un origen vascular i pot aparèixer en la joventut.

A Catalunya, cada any apareixen més de 4.000 casos nous de **càncer de pulmó** i segueix sent el tumor amb més mortalitat en homes. En un 85% dels casos, la causa principal és el tabac, però al voltant d'un 10-20% de tots els càncers de pulmó de la UE estan vinculats a la contaminació.

Malalties agudes

Les més comunes són causades per virus, com el SARS que provoca la covid o el VRS, o per bacteris, com la **pneumònia pneumocòccica** o la **tuberculosi**.

Poden arribar a ser greus i comprometre la vida de persones immunodeprimides,

com gent gran, nadons o afectats per malalties cròniques de base. El **tromboembolisme pulmonar** provoca una insuficiència respiratòria aguda que pot causar la mort en poca estona.