

## Los pulmones

Los pulmones son unos órganos que se encuentran en el pecho a cada lado del corazón y protegidos por las costillas. El pulmón derecho tiende a ser mayor que el izquierdo. Ambos están cubiertos por una capa fina o membrana llamada pleura; y las costillas, por otra membrana. Las dos membranas se deslizan una sobre otra cuando respiramos, lo que permite a los pulmones expandirse y contraerse.

En su interior, los pulmones tienen el aspecto de una esponja y están formados por una masa de tubos finos, los más pequeños de los cuales son bolsas de aire llamadas alvéolos, cuyas paredes están cubiertas con diminutos vasos sanguíneos.

### Los pulmones y la respiración

El papel de los pulmones es absorber el oxígeno del aire y transferirlo a la sangre para que lo haga circular por el organismo. Cada vez que inspiras, el aire se transporta desde la nariz o garganta hacia abajo, a la traquea y a dos tubos más pequeños llamados bronquios. Uno va hacia el pulmón izquierdo y el otro al derecho. El aire se reparte por conductos más pequeños llamados bronquiolos hasta que alcanza los alvéolos. Dentro de los alvéolos, el oxígeno se desplaza a los vasos sanguíneos que forman las paredes y allí es capturado por los glóbulos rojos quedando listo para ser transportado a lo largo del cuerpo. Al mismo tiempo, los productos de desecho en forma de dióxido de carbono se desplazan en dirección opuesta, viajando desde la sangre a los alvéolos y pasando a través de los pulmones para ser espirados.

### Enfermedad pulmonar

Los síntomas como la tos, respirar con dificultad, toser sangre o mucosidad y tener dolor en los pulmones son signos de que existe un problema en los pulmones.

Como todo el mundo, las personas con VIH pueden contraer resfriados o gripes que afecten al pecho y causen síntomas como tos y produzcan mucosidad. Estos síntomas suelen remitir al cabo de unos días y no causan un daño duradero. Sin embargo, algunos problemas pulmonares que se observan con más frecuencia entre personas con VIH pueden ser muy graves.

Aunque todo el mundo puede sufrir una neumonía bacteriana, pleuritis (inflamación de la membrana que rodea los pulmones) y bronquitis, estas enfermedades pueden ser más graves en personas con VIH y ocurrir con más frecuencia, especialmente si tienes un sistema inmunológico deprimido.

La neumonía debida a *Pneumocystis Carinii* (PCP) es una enfermedad definitiva de SIDA que afecta a los pulmones y normalmente sólo se ve en personas con recuentos de CD4 por debajo de 200. Es poco frecuente en países con acceso a atención sanitaria moderna. Sin embargo, en los últimos años el perfil del paciente con tuberculosis ha cambiado radicalmente. Se calcula que actualmente cerca de la mitad de las personas infectadas en España son inmigrantes y entre personas con VIH se está también observando un aumento de tuberculosis, que además puede tener padecerse en cualquier momento durante la infección por VIH. A escala global, es una de las principales causas de enfermedad y muerte entre las personas con VIH. Los cánceres definitivos de SIDA como el sarcoma de Kaposi y el linfoma no de Hodgkin también pueden afectar a los pulmones.

Al igual que ciertos gérmenes o patógenos, el tabaco es una causa común de problemas relacionados con el pulmón.

### Pruebas

Si tienes algún tipo de problema respiratorio, tu médico auscultará tu pecho con un estetoscopio para evaluar si tus pulmones están funcionando correctamente. Otras pruebas habituales para ver si hay infecciones o anomalías incluyen las radiografías de rayos X del tórax y a veces una prueba de esputo inducido, en la que se inhala un vapor de agua salada para 'inducir' al paciente a toser esputo de los pulmones. También puede realizarse una broncoscopia, pasando una pequeña cámara por la nariz. Una biopsia transbronquial consiste en tomar pequeñas muestras del tejido de pulmón para ser evaluadas. Alternativamente puede extraerse un pequeño trozo de pleura a través de la pared del pecho; es decir, una biopsia de pleura. También pueden usarse pruebas de función pulmonar, que miden la capacidad de transferir oxígeno y la capacidad de hinchamiento de los pulmones. Para observar infecciones o cánceres puede usarse un escaneado del cuerpo.

### Tratamientos

Los antibióticos pueden usarse para tratar y prevenir las infecciones pulmonares bacterianas como la neumonía y también pueden ser útiles contra la PCP y la tuberculosis (TB) tratadas. Si tu médico piensa que corres el riesgo de desarrollar estas infecciones, puede que te dé antibióticos de modo preventivo. Otra forma de prevenir estas enfermedades es tomar tratamiento anti-VIH.

La quimioterapia, la radioterapia y la cirugía se usan para tratar los cánceres de pulmón.

### Mantener los pulmones sanos

El tabaco es responsable de muchas de las enfermedades del pulmón, así que no fumar, o dejar de fumar, mejorará la salud de tus pulmones. Hacer ejercicio de forma regular hasta quedar sin aliento mejora la eficacia de los pulmones. Es importante asegurarse de que realizas chequeos regulares en tu centro de VIH, lo que significará que estás controlado/a y recibirás tratamiento para cualquier problema pulmonar asociado al VIH. Además una dieta rica en fruta fresca y vegetales ayudará a mejorar tu estado general de salud.