

ANEXO 1

CONSEJO A LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA Y A SUS CUIDADORES

1. ¿Qué es la EPOC?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una enfermedad crónica del sistema respiratorio. En ella se produce una obstrucción de las vías aéreas dificultándose la respiración.



2. ¿Cuáles son los síntomas?

Los primeros síntomas pueden comenzar con tos y expectoración pudiendo aparecer posteriormente dificultad para respirar (disnea) y fatiga o ahogo al andar y al aumentar la actividad física, como por ejemplo al subir escaleras o caminar cuesta arriba. A medida que se agrava la enfermedad los síntomas pueden ir empeorando y afectar de manera considerable a su calidad de vida.

1

3. ¿Cuáles son las causas que producen EPOC?

La principal causa que provoca la aparición de la EPOC es el humo del tabaco (fumar o respirar el humo). Este también influye en agravar la enfermedad. Inhalar otras sustancias como los vapores de algunos productos químicos o la contaminación del aire también contribuye al desarrollo de la enfermedad.

4. ¿Cómo se diagnostica la EPOC?

Mediante la realización de una espirometría forzada post broncodilatación. Además de la espirometría, también se pueden realizar otras pruebas básicas, como la radiografía o las pruebas de laboratorio.

En algunos casos, en función de sus necesidades, su médico podrá solicitar otras como la gasometría arterial, la pletismografía, la muestra de esputo y cultivo de secreciones, etc.



5. ¿Cómo vivir con EPOC y cómo manejar la enfermedad?

La EPOC es una enfermedad prevenible y tratable. Aunque no tiene cura definitiva, se puede controlar e impedir que los síntomas se agraven.

Usted puede colaborar activamente en el control de su enfermedad. Seguir ciertos cuidados le permitirá mantener o mejorar su calidad de vida.

Recuerde que cuenta con el apoyo de su médico o enfermera para asesorarle.

6. ¿Cómo puedo cuidarme?

- Evitando fumar o estar en ambientes con humo. Su enfermera o médico le pueden ayudar.
- Realizando ejercicio físico de forma regular.
- Vacunándose de la vacuna antineumocócica y anualmente de la vacuna antigripal para prevenir infecciones respiratorias.
- Haciendo un uso adecuado de toda su medicación en general y aprendiendo a utilizar de forma correcta los inhaladores.
- Identificando descompensaciones o empeoramientos y aprendiendo a actuar en esos casos.
- Cuidando de su alimentación.

2

7. ¿Qué medicación puedo estar tomando para la enfermedad?



Corticoides. En comprimidos o en inhalador para actuar sobre la inflamación que se produce con la enfermedad, en las vías respiratorias.

Broncodilatadores. Para permitir que las vías aéreas se dilaten y mejore el paso del aire.

¡Acuda a su centro de salud para que le enseñen a administrarse adecuadamente los inhaladores!

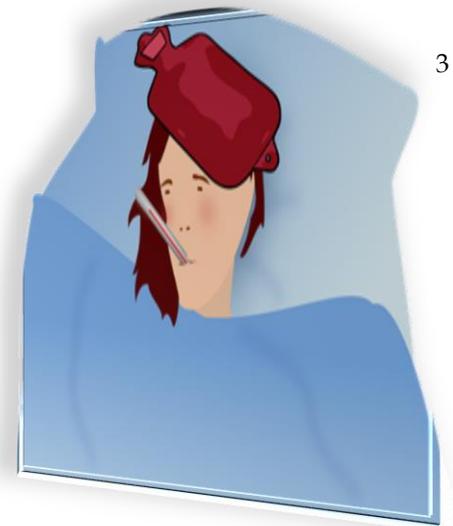
8. Síntomas de alarma o empeoramiento (exacerbación)

Es importante que reconozca los síntomas que indican que su EPOC se ha descompensado. Algunos de ellos pueden ser:

- Mayor dificultad de lo habitual para respirar (disnea) al realizar actividad o incluso estando en reposo.
- Sonido silbante (sibilancias) en el pecho.
- Cambios en el color y/o mayor cantidad de moco.
- Mayor dificultad de expulsar la mucosidad.
- Tos más grave o más frecuente.
- Fiebre o sensación de febrícula, con malestar general.

9. En caso de aparición de alguno de estos síntomas no espere a que se resuelvan por si solos:

- Siga las indicaciones de tratamiento que le dio su médico cuando le ocurran estas situaciones (medicación de rescate).
- Si no, pida cita para la consulta del profesional.
- Compruebe la temperatura para conocer si aparece fiebre.
- Evite exponerse a cambios de temperatura bruscos.
- Evite exponerse a humos sobre todo del tabaco.
- Aumente la ingesta de líquidos salvo que presente edemas u otra patología que lo desaconseje.
- Realice ejercicios para controlar la respiración y la fisioterapia respiratoria recomendada.



3

10. Póngase en contacto con su centro de salud o acuda:

- Si aun tomando la medicación de rescate, los síntomas no desaparecen.
- Si los síntomas anteriores empeoran.
- Cuando tenga fiebre de 38 o más.
- Si aparece hinchazón en los tobillos o en las piernas o si se hinchan más de lo habitual.
- Cuando tenga dolor en el pecho.
- Si se encuentra desorientado o tiene más sueño de lo habitual sin encontrar otra explicación.

Direcciones de contacto en caso de necesitar ayuda o apoyo

Nombre de su médico de familia en el centro de salud:

Nombre de su enfermera en el centro de salud:

Teléfono de contacto: