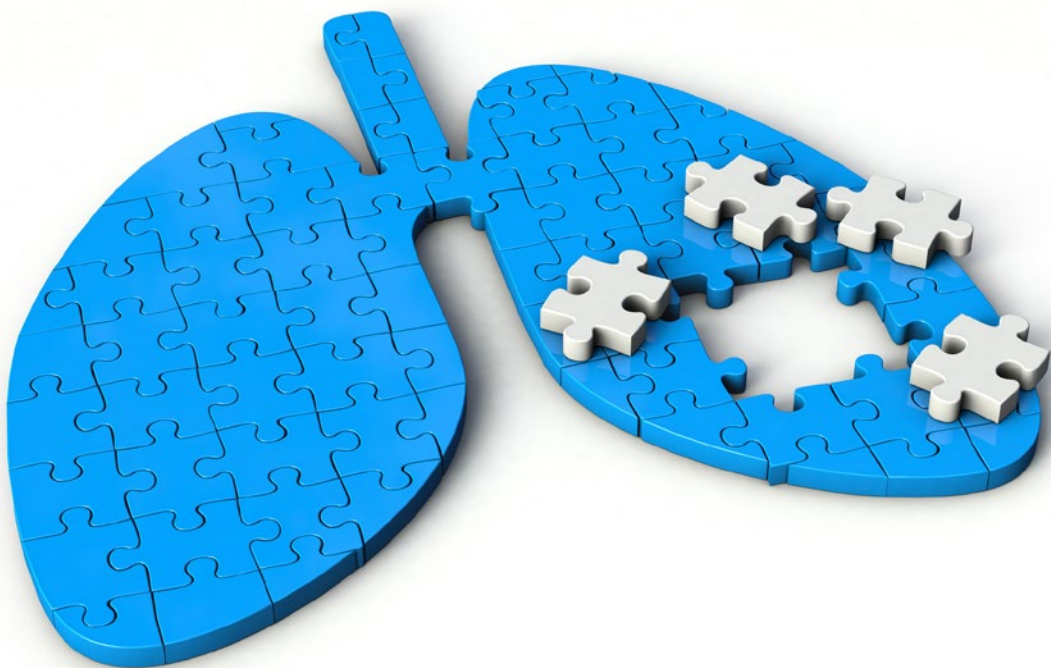


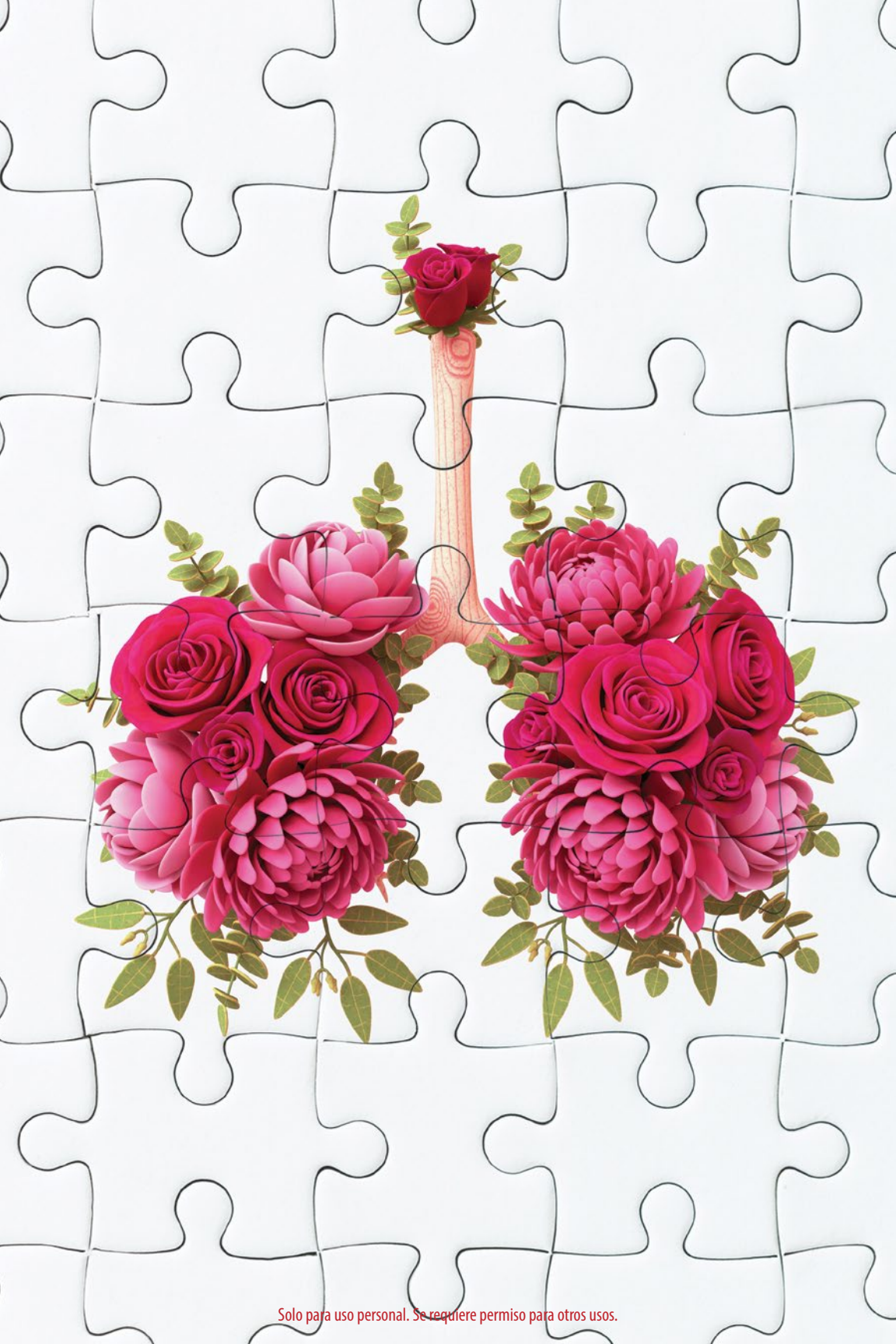
Tratamiento y Control de la EPOC

Cómo Encontrar las Piezas que Encajen en Su Caso



www.copdfoundation.org

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.



ÍNDICE

¿Qué es la EPOC?	1
Medicamentos Para Personas con EPOC	1
Cómo Encontrar la Dosis Adecuada de Medicamentos	5
Dispositivos de Suministro de Medicamentos	5
Terapia de Oxígeno	9
Ventilación con Presión Positiva	9
Procedimientos Médicos y Quirúrgicos Para el Tratamiento de la EPOC	11
Cómo Controlar Su EPOC: Rehabilitación Pulmonar	12
Cómo Controlar Su EPOC: Desobstrucción de las Vías Respiratorias	13
Factores Ambientales que Afectan a la EPOC	14
Condiciones que Pueden Afectar el Control de Su EPOC	15
Hábitos Saludables Para el Control de Su EPOC	19
Recursos Adicionales: Sitios Web y Grupos Sociales	21
Notas	21
Recursos Adicionales: Tarjeta de Bolsillo	22
Mi Plan de Acción Contra la EPOC	24



Esta traducción del Guía Para Vivir Mejor de COPD Fundación, ha sido patrocinada por AstraZeneca.

¿QUÉ ES LA EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una afección pulmonar que puede tratarse. Con EPOC, puede experimentar síntomas como sibilancias, tos con o sin mucosidad, opresión en el pecho y niveles bajos de oxígeno. Vivir con EPOC puede ser un reto, pero con el tratamiento y el plan de control adecuados puede llevar una vida más sana y feliz.

Actualmente la EPOC no tiene cura, pero la COPD Foundation está trabajando en ello.

MEDICAMENTOS PARA PERSONAS CON EPOC

Su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos para la EPOC. Estos pueden ser en forma de inhaladores, pastillas o tratamientos con nebulizadores. Hay muchas opciones de tratamiento diferentes. Algunos tipos comunes son:

Broncodilatadores de Acción Corta: Estos medicamentos se administran a través de un inhalador o nebulizador y se inhalan hacia los pulmones. Los broncodilatadores de acción corta actúan relajando los músculos de los pulmones y lo ayudan a respirar más fácilmente. Estos medicamentos actúan rápidamente para aliviar la falta de aire.

Broncodilatadores de Acción Prolongada: Estos medicamentos se administran a través de un inhalador y se inhalan hacia los pulmones. Son similares a los broncodilatadores de acción corta porque relajan el músculo que rodea las vías respiratorias en los pulmones, ayudando a aliviar la falta de aire. Los broncodilatadores de acción prolongada no actúan rápidamente. Deben utilizarse a diario, una o dos veces al día según las indicaciones, para ayudar a prevenir los síntomas de su EPOC.

Para el Cuidador: Es útil tener una copia de la lista de medicamentos de su ser querido en caso de emergencia. Incluya información como el nombre, la dosis, la hora del día en que debe tomarse y otros detalles importantes. Puede encontrar un ejemplo de tarjeta de bolsillo de medicamentos en la página 22 de este folleto.

Corticosteroides Inhalados: Estos medicamentos se administran a través de un inhalador o nebulizador y se inhalan hacia los pulmones. Los corticosteroides inhalados actúan reduciendo la inflamación de los pulmones. Estos medicamentos no actúan rápidamente. Deben tomarse todos los días, una o dos veces al día, según las indicaciones. Es posible que no sienta una diferencia en sus síntomas hasta que los utilice durante varios días o semanas.

Corticosteroides Sistémicos: Estos medicamentos se administran por vía oral en forma de pastilla o a través de una vía intravenosa (IV) en el brazo, la mano u otra parte del cuerpo. Estos medicamentos se utilizan para reducir la inflamación de los pulmones. Se utilizan durante períodos cortos de tiempo durante brotes (exacerbaciones) de EPOC.

Antibióticos: Estos medicamentos se toman por vía oral en forma de pastilla o por vía IV en el brazo, la mano u otra parte del cuerpo. Estos medicamentos se utilizan para tratar infecciones causadas por bacterias. No funcionan con las enfermedades virales.

Asegúrese de surtir sus medicamentos de EPOC para no quedarse sin ellos. Es útil surtirlos al menos unos días antes de que los necesite.

Cómo Superar los Retos con los Medicamentos

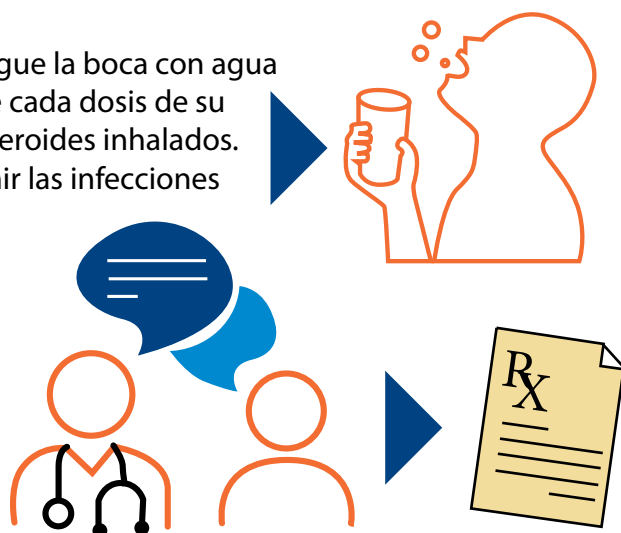
A veces, puede experimentar retos con sus medicamentos para la EPOC. Vamos a hablar de algunos de los más comunes:

Efectos Secundarios

Si experimenta efectos secundarios con sus medicamentos, hable con su proveedor de atención médica. Algunos medicamentos, como los broncodilatadores, pueden hacer que se sienta agitado, nervioso o tembloroso. Sus corticosteroides inhalados pueden causar infecciones fúngicas o candidiasis en la boca o la garganta.

Es importante que se enjuague la boca con agua y haga gárgaras después de cada dosis de su medicamento con corticosteroides inhalados. Esto puede ayudar a prevenir las infecciones fúngicas en la boca.

Si los efectos secundarios continúan, consulte a su proveedor de atención médica para que lo oriente.



Su proveedor de atención médica puede cambiar la dosis, el tipo o el dispositivo de suministro de su medicamento para ayudar a disminuir los efectos secundarios. También puede recetarle un medicamento antimicótico si tiene una infección por candidiasis debida al uso de corticosteroides inhalados.

Cómo Acordarse de Tomar Sus Medicamentos Todos los Días

La mejor manera de mantenerse sano es tomando sus medicamentos diariamente con regularidad y sin saltarse ninguna dosis. Puede ser difícil acordarse de tomar los medicamentos, pero hay estrategias que pueden ayudarlo como, por ejemplo:

- Dejar sus medicamentos en la mesa de noche
- Establecer recordatorios en su teléfono smartphone o calendario
- Descargar una copia gratuita de Mi plan de acción contra la EPOC en copdf.co/my-copd-action-plan

El documento Mi plan de acción contra la EPOC puede ayudarlo a hacer un seguimiento de sus medicamentos y de sus síntomas, y le indica cuándo debe actuar para evitar brotes. Llene el plan con su proveedor de atención médica y téngalo a mano. Siga su documento Mi plan de acción contra la EPOC todos los días, tanto en los días buenos como en los malos. Obtenga más información sobre cómo evitar los brotes en la Guía de exacerbaciones de COPD Foundation en copdf.co/guides.

Para el Cuidador: Si su ser querido tiene problemas para acordarse de tomar sus medicamentos, elaboren juntos un plan para ayudarlo a recordarlo. Puede ser útil consultar a su ser querido de forma regular para asegurarse de que está tomando sus medicamentos a tiempo y correctamente, y para identificar cualquier problema que pueda surgir.



CÓMO ENCONTRAR LA DOSIS ADECUADA DE MEDICAMENTOS

Aunque los medicamentos para la enfermedad EPOC se utilizan para mejorar los síntomas, no todos los medicamentos funcionan bien para todo el mundo. Si lleva unas semanas tomando los medicamentos para su EPOC y no se siente mejor, dígaselo a su proveedor de atención médica. Algunas personas con EPOC necesitan tomar diferentes medicamentos en diferentes momentos del año. Por ejemplo, si nota que sus síntomas empeoran con el tiempo caluroso y húmedo, el proveedor de atención médica puede cambiarle el medicamento o la dosis. Es normal que su lista de medicamentos para la EPOC cambie en algunas ocasiones.

DISPOSITIVOS DE SUMINISTRO DE MEDICAMENTOS

Todos los medicamentos deben tomarse correctamente para que reduzcan sus síntomas y mejoren su respiración. Es importante conocer la forma correcta de utilizar los inhaladores y los nebulizadores. Hablemos de los diferentes tipos y de cómo utilizarlos correctamente.

Tipos de Inhaladores

Inhaladores de Dosis Medida (IDM): Estos inhaladores se parecen entre sí, pero a veces se utilizan de forma diferente. Por ejemplo, muchos de estos inhaladores liberan un “soplo” de medicamento cuando se presiona el cartucho. Otros IDM se activan con la respiración. Esto significa que no liberan el soplo hasta que se inhala. Muchos IDM deben utilizarse con un espaciador o una cámara de retención. Los espaciadores ayudan a retener el soplo de medicamento mientras usted la inhala lentamente. Esto ayuda a que el medicamento llegue a lo más profundo de sus pulmones. Pregunte a su proveedor de atención médica si necesita utilizar un espaciador con su inhalador.

Inhaladores de Niebla Suave (INS): Los inhaladores de niebla suave liberan un soplo de medicamento como los IDM, pero el medicamento sale más lentamente del inhalador. Cuando se utiliza un inhalador de niebla suave, se debe inhalar lenta y profundamente.

Inhaladores de Polvo Seco (IPS): Los inhaladores de polvo seco no liberan soplo de medicamento como los IDM. En su lugar, el medicamento dentro de los IPS es un polvo fino. Cuando se utiliza un inhalador de polvo seco, hay que inspirar con fuerza y de forma constante.



Tipos de Nebulizadores

Aunque muchos medicamentos para la EPOC están disponibles en forma de inhalador, algunos también están disponibles como tratamientos con nebulizador. Se necesita una receta médica para adquirir un nebulizador en las empresas de asistencia domiciliar y en las farmacias.

Hay muchos tipos diferentes de nebulizadores para uso doméstico. Los tipos más comunes son:

Tipo Jet: Este tipo de nebulizador crea una fina niebla de medicamento con la ayuda de un compresor de aire. Algunos nebulizadores tipo jet se activan con la respiración. Esto significa que la niebla solo sale cuando usted inhala.

Ultrasónico: Este tipo de nebulizador crea una fina niebla de medicamento mediante ondas sonoras ultrasónicas.

Malla Vibratoria: Este tipo de nebulizador es portátil. Puede llevar estos nebulizadores de mano cuando esté de viaje. Algunos medicamentos no pueden utilizarse con los nebulizadores de malla vibratoria.



Consulte las instrucciones del fabricante para asegurarse de que utiliza el nebulizador correctamente. Puede obtener más información sobre los distintos tipos de inhaladores y nebulizadores y ver cómo utilizarlos correctamente en la serie de videos educativos de COPD Foundation en <https://copdf.co/videos>.

Algunos nebulizadores pueden conectarse a un teléfono smartphone u otro dispositivo. Estos “nebulizadores inteligentes” pueden monitorizar su tratamiento, recordarle que debe tomarlo y más.

Cómo Superar los Retos de los Dispositivos de Suministro de Medicamentos

Encontrar el dispositivo de suministro adecuado para su medicamento puede llevar tiempo. Es posible que un dispositivo le resulte incómodo o demasiado difícil de usar (por ejemplo, las personas con artritis pueden tener problemas para presionar los IDM para liberar el soplo de medicamento). El proveedor de atención médica puede cambiar su medicamento por un tipo diferente de inhalador o un tratamiento con nebulizador que sea más fácil de usar.

Los cambios de tratamiento y de medicamentos son partes normales del tratamiento contra la EPOC. No se alarme si su proveedor de atención médica le sugiere un cambio en sus medicamentos o dispositivos de suministro. A veces, solo necesita un cambio para poder controlar mejor los síntomas de la EPOC. Si tiene problemas con los medicamentos (por cualquier motivo), hable con su proveedor de atención médica. Ustedes son socios en su cuidado.



TERAPIA DE OXÍGENO

Algunas personas con EPOC pueden tener niveles bajos de oxígeno y necesitar el uso de oxígeno suplementario (extra). Algunos utilizan la oxigenoterapia todo el tiempo, mientras que otros solo la utilizan mientras duermen o realizan determinadas actividades.

Si necesita oxigenoterapia, su proveedor de atención médica trabajará con usted para determinar qué tipo de dispositivo de administración de oxígeno es el mejor para usted. Para obtener más información sobre el oxígeno suplementario, incluyendo los dispositivos de suministro, consejos de seguridad y más, visite el sitio web de COPD Foundation en copdf.co/oxygen-therapy.

VENTILACIÓN CON PRESIÓN POSITIVA

Si no respira lo suficientemente bien como para satisfacer las necesidades de su cuerpo, o si padece otras afecciones como apnea obstructiva del sueño, puede ser necesario utilizar ventilación con presión positiva. Conozcamos los distintos tipos.

Presión Positiva Continua en las Vías Respiratorias (CPAP)

En esta terapia, una máquina suministra presión a los pulmones a través de una máscara que se ajusta perfectamente a la cara o la nariz. CPAP ayuda a inflar los pulmones y a reducir el trabajo respiratorio. Normalmente, CPAP se utiliza para tratar la apnea obstructiva del sueño, que es una condición común en las personas con EPOC. CPAP puede utilizarse durante el día o la noche.



Presión Positiva Binivel de las Vías Respiratorias (BiPAP, Binivel)

Esta terapia, al igual que la CPAP, suministra presión a los pulmones a través de una máscara perfectamente ajustada. Sin embargo, la ventilación binivel proporciona dos niveles diferentes de presión, mientras que la CPAP solo proporciona uno. La ventilación binivel puede utilizarse durante los brotes de EPOC para ayudar a mejorar la respiración y reducir los niveles de dióxido de carbono en la sangre. La ventilación binivel y la CPAP pueden utilizarse con o sin oxigenoterapia.

Ventilación No Invasiva (VNI)

En la ventilación no invasiva, una máquina le ayuda a respirar suministrando aire y oxígeno a sus pulmones a través de una máscara ajustada. La VNI se suele utilizar temporalmente cuando se hace un esfuerzo excesivo para respirar. Se diferencia de la CPAP y la BiPAP porque se encarga de su trabajo de respiración. Se asegura de que usted respire con la suficiente profundidad para tomar oxígeno y exhalar dióxido de carbono.

Para el Cuidador: Si su ser querido tiene dificultades para utilizar su máscara de ventilación con presión positiva, primero intente ayudar a corregir el ajuste. Si ajustar la máscara no ayuda, su ser querido puede ponerse en contacto con su proveedor de atención médica. Es posible que existan otros tipos de máscara que tengan un ajuste más cómodo.



PROCEDIMIENTOS MÉDICOS Y QUIRÚRGICOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA EPOC

Existen procedimientos médicos que pueden ayudar a las personas con EPOC, como:

Reducción de Volumen Pulmonar por Broncoscopia (BLVR): En este procedimiento, se utiliza un dispositivo médico llamado broncoscopio para colocar válvulas unidireccionales en los pulmones. Estas válvulas ayudan a vaciar el aire de las partes de los pulmones que no funcionan bien. Así, las partes más sanas de los pulmones funcionan mejor. Este procedimiento, que no requiere intervención quirúrgica, está destinado a personas con enfisema grave y dificultad para respirar que afecta su calidad de vida.

Cirugía de Reducción del Volumen Pulmonar (LVRS): En este procedimiento se eliminan las partes dañadas de los pulmones. Así, las partes más sanas de los pulmones funcionan mejor. Esta cirugía es útil para algunas personas con enfisema que no obtienen alivio con el tratamiento tradicional de la EPOC.

Cirugía de Trasplante de Pulmón: En este procedimiento, los pulmones gravemente dañados se sustituyen por pulmones sanos de un donante de órganos. Esta cirugía se utiliza para algunas personas con EPOC que tienen daños graves en los pulmones.

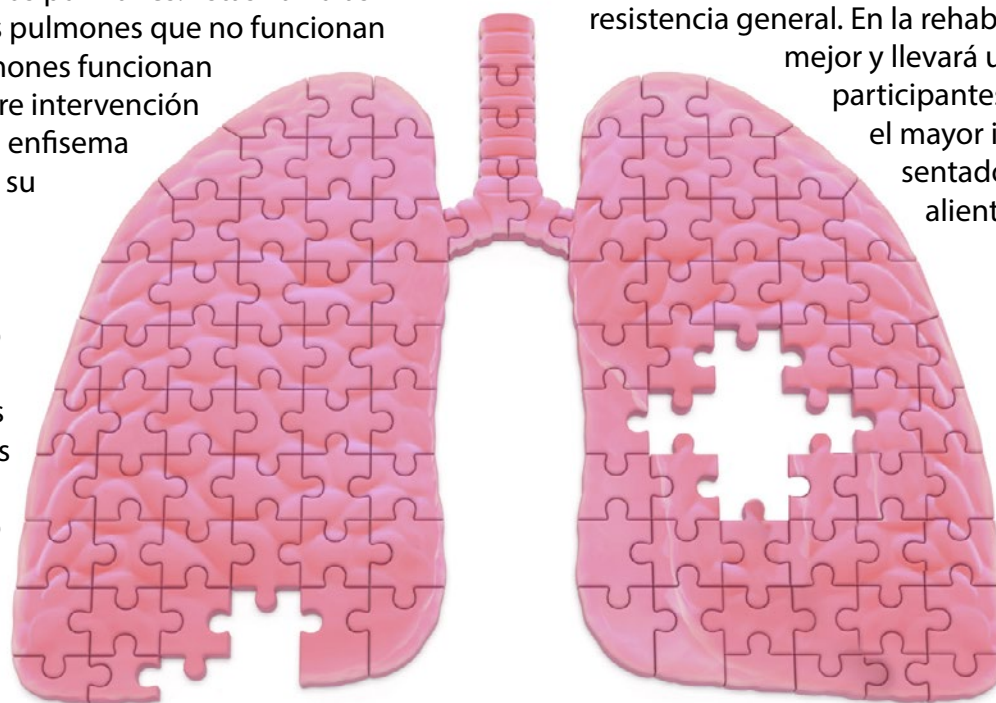
Su proveedor de atención médica puede indicarle si alguno de estos procedimientos sería adecuado para usted.

Para el Cuidador: Si su ser querido se somete a procedimientos médicos o cirugías para tratar su EPOC, puede necesitar ayuda adicional en casa. Ayude a su ser querido a prepararse para estos cambios antes del procedimiento, para que su recuperación sea más fácil.

CÓMO CONTROLAR SU EPOC: REHABILITACIÓN PULMONAR

Muchas personas con EPOC pueden beneficiarse de un programa de rehabilitación pulmonar. La rehabilitación pulmonar es un programa de salud que incluye ejercicio, educación y apoyo social para ayudar a mejorar los síntomas de la EPOC.

Aquí aprenderá a controlar mejor los síntomas de la EPOC y a mejorar su resistencia general. En la rehabilitación pulmonar, se fortalecerá, respirará mejor y llevará una vida más sana. Como dijo uno de los participantes: "La rehabilitación pulmonar ha tenido el mayor impacto en mi vida. He pasado de estar sentado en el sofá esperando a exhalar mi último aliento a caminar durante 30 minutos".



Puede obtener más información sobre los programas de rehabilitación pulmonar en el sitio web de la Fundación <http://copdf.co/PulmonaryRehab> o en el de CIRCLES <https://copdf.co/circles>.



CÓMO CONTROLAR SU EPOC: DESOBSTRUCCIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Muchas personas con EPOC tienen tos con mucosidad. A veces, es difícil sacar la mucosidad de los pulmones. Los ejercicios y dispositivos de desobstrucción de las vías respiratorias pueden ayudar a disolver la mucosidad de los pulmones, de modo que sea más fácil expulsarla. Algunos de los métodos y dispositivos más comunes para despejar las vías respiratorias son:

Terapia de Presión Respiratoria Positiva (PEP): En este tratamiento, usted exhala en un pequeño dispositivo manual que vibra al exhalar. Estas vibraciones ayudan a disolver la mucosidad de los pulmones. Aunque muchas personas consideran que estos dispositivos son útiles, pueden ser demasiado difíciles de usar durante una agudización. Si le resulta difícil respirar con el dispositivo PEP, o si lo hace sentir que le falta el aire, deje de utilizarlo y póngase en contacto con su proveedor de atención médica.

Tos con Resoplido: Esta técnica para toser puede ayudarlo a toser de forma más eficaz. Para toser con resoplido, hay que respirar profundamente y toser con los músculos del estómago. Una tos con resoplido suena como si hiciera “ja, ja, ja”. La tos con resoplido puede ser más eficaz si respira lenta y profundamente antes de intentar toser.

Para el Cuidador: Si su ser querido tiene dificultades para expulsar la mucosidad, puede ayudarlo golpeando suavemente el pecho y la parte superior de la espalda con el cuenco de la mano. Esto puede ayudar a disolver la mucosidad para que pueda toser más fácilmente.

FACTORES AMBIENTALES QUE AFECTAN A LA EPOC

Hay muchos factores que pueden afectar el control de los síntomas de la EPOC. A menudo, los cambios ambientales pueden hacer que los síntomas de la EPOC empeoren. Estos factores ambientales incluyen:

Fumar y el Humo de Segunda Mano: Todos los tipos de humo pueden empeorar los síntomas de la EPOC. No permita que otras personas fumen a su alrededor, y mantenga las ventanas cerradas si sus vecinos están quemando hojas, leña u otros residuos de jardín. Si es fumador, haga un plan para dejar de fumar. Se pueden necesitar varios intentos para dejar de fumar. Obtenga más información en el folleto de la Fundación sobre el impacto del tabaquismo en <https://copdf.co/3qr4ZxB>.

Tiempo Meteorológico: Los cambios de tiempo meteorológico y las temperaturas extremas pueden afectar a su EPOC. Evite pasar tiempo al aire libre durante los días calurosos y húmedos. El tiempo frío también puede afectar su respiración. Considere la posibilidad de llevar una bufanda o una máscara sobre la cara cuando esté al aire libre en invierno.

Contaminación del Aire: Factores como el ozono y la contaminación atmosférica pueden afectar la calidad del aire y empeorar los síntomas de la EPOC. La calidad del aire de su zona suele estar incluida en el informe meteorológico local. También puede encontrar esta información en las aplicaciones meteorológicas para teléfonos inteligentes. Si viaja en automóvil, evite el tráfico en horas pico y las carreteras con mucho tráfico. Mantenga las ventanas de su hogar y su automóvil cerradas durante las horas de mayor contaminación y utilice un aparato de aire acondicionado o un limpiador de aire si lo tiene.

Para el Cuidador: Es importante ayudar a su ser querido a evitar el humo y los irritantes que pueden empeorar su EPOC. Si usted es fumador, no fume cerca de su ser querido.

AFECCIONES QUE PUEDEN AFECTAR EL CONTROL DE SU EPOC

Los cambios ambientales no son los únicos factores que pueden afectar a su EPOC. Algunas afecciones de salud pueden hacer que su EPOC sea más difícil de controlar. Conozcamos más sobre estas afecciones y cómo pueden afectar a su EPOC.

Afecciones Médicas y Comorbilidades

Las personas con EPOC suelen tener otras afecciones de salud que pueden afectar su respiración. Estas afecciones se denominan comorbilidades. Algunas comorbilidades comunes de la EPOC son:

Alergias: Una reacción alérgica se produce cuando el cuerpo reacciona de forma exagerada a las sustancias ambientales. El cuerpo responde provocando inflamación, picor de ojos, secreción nasal y otros síntomas. Si las alergias estacionales no se controlan, pueden empeorar los síntomas de la EPOC.

Para el Cuidador: Si su ser querido ronca, respira con fuerza mientras duerme o parece que deja de respirar durante el sueño, un proveedor de atención médica debe evaluarlo. A menudo, la pareja o el cónyuge serán los primeros en notar un posible problema de sueño en su ser querido.

Apnea Obstructiva del Sueño (AOS): En esta afección, las vías respiratorias se bloquean durante el sueño. Es posible que se despierte con dolores de cabeza, se sienta somnoliento durante el día o ronque con fuerza. Su proveedor de atención médica puede sugerirle una prueba de estudio del sueño en la que se monitoriza su respiración durante el sueño. Si la prueba demuestra que tiene AOS, es posible que tenga que utilizar una máquina de CPAP mientras duerme. La AOS puede causar graves efectos en la salud si no se trata.

Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (ERGE): En esta afección, el ácido del estómago se devuelve al esófago, provocando acidez, indigestión u otros síntomas relacionados con el estómago. La ERGE puede afectar su EPOC porque los ácidos del estómago irritan los pulmones. Esto hace que la EPOC sea más frecuente.

Afecciones Médicas y Comorbilidades

Diabetes: En esta afección, su cuerpo tiene niveles anormales de azúcar en la sangre. El exceso de azúcar en el torrente sanguíneo puede causar graves efectos en la salud y daños en los órganos. Generalmente, las personas con diabetes no presentan síntomas. Asegúrese de realizar sus controles de salud y revisiones anuales para ver si corre el riesgo de padecer afecciones como la diabetes.

Obesidad: Las personas con sobrepeso u obesidad corren el riesgo de padecer varias afecciones graves. La elaboración de un plan con su proveedor de atención médica para alcanzar un peso más saludable puede incluir cambios en su dieta o la incorporación de más actividad a su rutina diaria.

Insuficiencia Cardíaca Congestiva (ICC): En esta enfermedad, el corazón tiene problemas para bombear suficiente sangre y oxígeno al cuerpo. Esto puede provocar una sensación de falta de aire. Los síntomas de la ICC y de la EPOC pueden ser a veces similares, por lo que es importante que hable con su proveedor de atención médica si tiene una falta de aire nueva o que empeora.

Osteoporosis: En esta afección, los huesos se vuelven más débiles y menos densos. La osteoporosis puede producirse debido a la edad, la genética, el tipo de cuerpo y la toma de grandes dosis de corticosteroides orales durante largos períodos de tiempo. Si tiene osteoporosis, hay tratamientos disponibles para ayudar a mejorar la fortaleza de sus huesos.

Si sus sentimientos lo abruma o afectan a sus actividades diarias, hable con su proveedor de atención médica o con un especialista en salud mental. Ellos pueden darle las herramientas que necesita para afrontar su afección.

Ansiedad y Depresión: Vivir con EPOC puede hacer que se sienta cansado, estresado, enfadado y abrumado. Estos sentimientos son normales. Puede ser útil hablar con un amigo de confianza, un familiar o un consejero. Intente realizar ejercicios de relajación y técnicas de respiración, como la respiración con los labios fruncidos, si se siente ansioso o le falta el aire. Obtenga más información en la página web de la Fundación “Cómo hacer frente a la EPOC” en <http://copdf.co/copingwithcopd>. También puede encontrar ideas y apoyo de otras personas que viven con EPOC en la comunidad en línea de COPD Foundation, COPD360social, en copdf.co/360social.



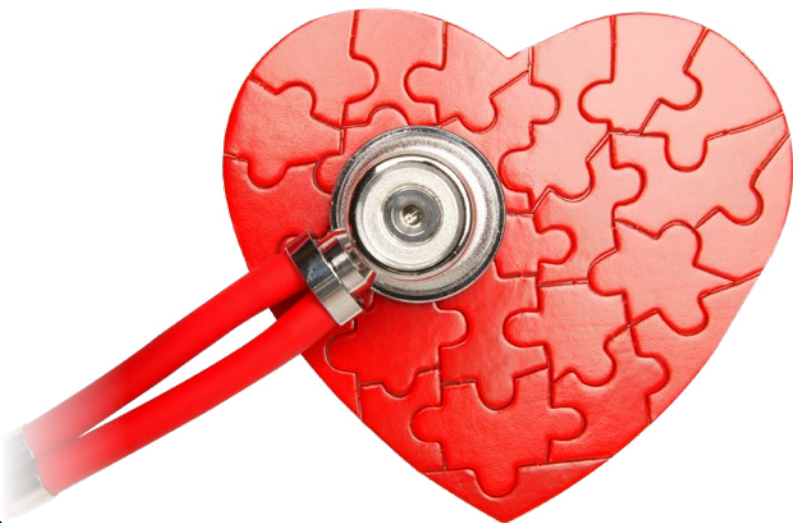
HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CONTROL DE LA EPOC

En este folleto hemos hablado de muchos factores y condiciones que pueden provocar brotes de EPOC. Pero descubrir los factores que empeoran su EPOC es solo una pieza del rompecabezas del control de la EPOC. También es importante desarrollar hábitos saludables que puedan ayudar a controlar su EPOC como, por ejemplo:

Controles de Salud: Visite a su médico con regularidad (al menos una vez al año) para asegurarse de que su salud va por buen camino. Sus visitas a la clínica pueden incluir:

- Pruebas de espirometría después de algunos años
- Controles de peso y conversaciones sobre nutrición
- Crear o revisar Mi plan de acción para la EPOC
- Ajustar los dispositivos de suministro de medicamentos o la dosis
- Recibir vacunas importantes como la de la gripe, la de la neumonía y la de COVID-19

Durante los controles de salud, también puede hablar de otras cuestiones que puedan afectar su vida diaria, como su capacidad para trabajar, sus problemas de intimidad, los cambios en su vida social y la incontinencia. Cada pieza del control de la EPOC es importante, aunque en ese momento parezca un asunto pequeño (o incómodo).



Si experimenta síntomas que le resultan molestos o embarazosos, y le resulta incómodo hablar de ellos en persona, considere la posibilidad de enviar un mensaje a través del portal en línea de su proveedor de atención médica, si hay uno disponible.

Manténgase Activo y Coma Bien: Es importante que las personas con EPOC coman alimentos saludables y se mantengan activas. No es necesario apuntarse a un gimnasio o levantar pesas para mantenerse activo y mejorar la respiración. Actividades sencillas, como caminar unos cuantos pasos cada día, pueden reducir su falta de aire y aumentar su resistencia.

COPD Foundation ofrece un programa para ayudarlo a aumentar su resistencia y aprender a tocar la armónica ¡sin necesidad de tener experiencia musical previa! El programa Harmonicas for Health® es una forma divertida y atractiva de practicar técnicas de respiración mientras se hace música y se conecta con otras personas que viven con EPOC. Obtenga más información sobre este programa en www.harmonicasforhealth.com y únase al creciente número de armonicistas de todo el mundo. Asegúrese de consultar con su equipo de atención médica antes de comenzar actividades o ejercicios nuevos.

Aunque controlar su EPOC puede ser un reto en ocasiones, puede tomar medidas hoy mismo para ayudar a mejorar sus síntomas y vivir bien con su enfermedad. Comer alimentos nutritivos, mantenerse activo y tomar los medicamentos correctamente son piezas importantes del rompecabezas del control de la EPOC. Con el plan de tratamiento adecuado, puede llevar una vida más sana con EPOC.



Para el Cuidador:

Considere la posibilidad de acompañar a su ser querido a sus citas y pruebas médicas. Puede ser muy útil contar con alguien < que pueda tomar notas, hacer preguntas y anotar las instrucciones. Puede encontrar una sección de notas en la página 21 de este folleto.

RECURSOS ADICIONALES: SITIOS WEB Y GRUPOS SOCIALES

Obtenga más información sobre cómo controlar su EPOC en el sitio web de la Fundación: <http://www.copdfoundation.org>

Para obtener copias electrónicas gratuitas de folletos educativos, panfletos y otras herramientas, visite la biblioteca de descargas de la Fundación en <http://copdf.co/education-materials>

Póngase en contacto con otras personas: COPD360social, nuestra comunidad en línea, es un lugar para compartir pensamientos e ideas, hacer preguntas y comunicarse con compañeros y expertos. Para unirse a esta comunidad gratuita de más de 55,000 personas, visite: <http://www.copd360social.org>

[Únase a la Red de Investigación Impulsada por Pacientes con EPOC \(COPD PPRN\)](#): La Red de Investigación Impulsada por Pacientes con EPOC es el registro en línea de la COPD Foundation de personas con EPOC y de aquellas que informan de factores que les suponen un mayor riesgo de padecerla que dieron su consentimiento para que se les contacte y informarlas de estudios a los que podrían optar y completar encuestas sobre su salud y su experiencia de vida con EPOC.

Conviértase en un defensor: cuente su historia, haga que se conozcan las necesidades de la comunidad de la EPOC y ayude a que se escuche su voz. Visite el sitio web de COPD Foundation para obtener más información o envíe un correo electrónico: statecaptains@copdfoundation.org

NOTAS

Alergias a Medicamentos

Otros Medicamentos

Medicamentos Para la EPOC

Vacunas

Vacuna:	Fecha(s):
Neumonía	
Gripe	
COVID-19	
Fabricante:	
Tos Ferina	
Herpes Zóster	

Registro de Medicamentos

Para:

Nombre

Fecha



RECURSOS ADICIONALES: TARJETA DE BOLSILLO

Las tarjetas de bolsillo pueden ser útiles para organizar la información sobre los medicamentos y compartirla con otras personas. Llene esta tarjeta de bolsillo, recórtela y llévela consigo.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

Mi nombre:

Fecha:

Nombre de mi médico:

Teléfono:

Contacto de emergencia:

Teléfono:

Complete la sección de abajo. Lleve todos sus medicamentos e inhaladores junto con una lista completa a las visitas al consultorio médico. Piense en su capacidad para realizar estas actividades en un día típico "verde". Ponga una marca de verificación en cada columna. En la última columna (en blanco) escriba una actividad que le gustaría poder volver a hacer. Marque la casilla de abajo para indicar la dificultad que tiene para realizar esa actividad ahora. Comparta este objetivo con su equipo de atención médica y su familia.

	LIMPIAR	HACER LA CAMA	CEPILLARME LOS DIENTES	BAÑARME/ DUCHARME	CAMINAR	SUBIR LAS ESCALERAS	TRABAJAR	DORMIR	HACER EJERCICIO	COCINAR
Puedo hacerlo										
Puedo hacerlo con pequeñas limitaciones										
Me cuesta hacer esto										
No puedo hacer esto										

Instrucciones: Colabore con su médico para completar esta sección sobre los medicamentos especiales que debe utilizar en sus días amarillos y rojos.

Mis días Verdes

Un día normal para mí

- Mi respiración es normal
- Mi tos y mi mucosidad son normales
- Mi sueño es normal
- Mi alimentación y mi apetito son normales
- Mi nivel de actividad es normal

Tomar medidas

- Tomaré todos los medicamentos según lo prescrito
- Acudiré a las citas médicas rutinarias
- Utilizaré el oxígeno según lo prescrito
- Haré ejercicio y comeré con regularidad
- Evitaré todos los irritantes inhalados y los días de aire viciado
- Actualizaré el documento Mi plan de acción para la EPOC cada 6 meses

Mis días Amarillos

Un mal día para mí

- Tengo una fiebre baja que no desaparece
- He incrementado el uso de medicamentos de rescate sin alivio
- Tengo un cambio de color, grosor, olor o cantidad de mucosidad
- Estoy más cansado de lo normal o tengo problemas para dormir
- Tengo una nueva o mayor hinchazón de tobillos
- Me falta el aire más de lo normal
- Siento que me estoy resfriando

Tomar medidas

- Limitaré mi actividad y respiraré con los labios fruncidos
- Tomaré los medicamentos habituales según lo prescrito
- Informaré sobre estos cambios a mi médico hoy mismo
- Empezaré a tomar medicamentos especiales* acordados previamente con mi médico que incluyen: _____

Mis días Rojos

Un mal día en el que necesito ayuda de inmediato

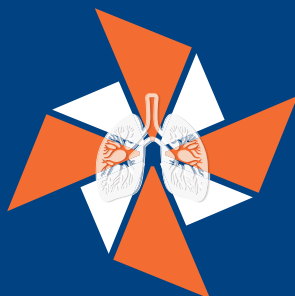
- Tengo desorientación, confusión o dificultad para hablar
- Tengo dificultad para respirar o dolor en el pecho
- Tengo un color azul alrededor de los labios o los dedos
- Toso sangre

Tomar medidas

- Llamaré al 911 de inmediato
- Empezaré a tomar estos medicamentos especiales*: _____

* Si los síntomas no mejoran en el plazo de un día después de tomar los medicamentos especiales, consulte a su médico. El contenido de Mi plan de acción para la EPOC tiene únicamente fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional.

Mi plan de acción para la EPOC puede utilizarse a diario y debe actualizarse cada 6 meses.
Próxima actualización: _____



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, D. C.
www.copdfoundation.org

Línea de Apoyo Comunitario COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Línea de Información Sobre Bronquiectasia y NTM:
1-833-411-LUNG (5864)

Esta guía ha sido revisada por miembros del Equipo de
Revisión de las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation.