

Una guía para pacientes de

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica



Si tiene EPOC, conozca más sobre lo que es, los
tratamientos y la mejora de su calidad de vida

Hartford 
HealthCare
Connect to healthier.™

¿Qué es la EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una serie de enfermedades pulmonares crónicas y progresivas que dificultan la respiración. La EPOC incluye: enfisema, bronquitis crónica y algunas formas de bronquiectasia.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la EPOC?

- Aumento de la falta de aire
- Tos frecuente (con o sin esputo)
- Sibilancias
- Opresión en el pecho

¿Cuáles son las causas de EPOC?

- Fumar cigarrillos es la principal causa de EPOC
- La pipa, el cigarro y otros tipos de humo de tabaco también pueden causar EPOC, especialmente si se inhala el humo
- La mayoría de las personas con EPOC fuma o ha fumado previamente
- Sin embargo, hasta el 25 por ciento de las personas con EPOC nunca fumó
- La exposición de largo plazo a otros irritantes pulmonares, tales como contaminación del aire, gases químicos o polvos, también puede contribuir
- Una condición genética rara, la deficiencia de alfa-1 antitripsina (AAT), también puede causar la enfermedad



¿En qué color estoy hoy?

ZONA VERDE: “Todo en orden” – OBJETIVO

Me siento bien hoy

- Sin aumento en la falta de aire
- Actividad y nivel de ejercicios habituales
- Cantidades habituales de tos y esputo
- Dormí bien por la noche
- Buen apetito

ZONA AMARILLA: ¡TOMAR MEDIDAS!

Estoy teniendo un mal día y/o un brote de EPOC

- Más falta de aire que la habitual
- Menos energía para las actividades diarias
- Flema/moco en mayor cantidad o más espesos
- Uso el inhalador/ nebulizador con mayor frecuencia
- Mayor inflamación de tobillos que la habitual
- Más tos que la habitual
- Siento que tengo un resfriado de pecho
- Dormí mal y mis síntomas me despertaron
- Mi apetito no es bueno
- Mi medicamento no me ayuda

ZONA ROJA: “EMERGENCIA”

Necesito cuidado médico urgente

- Falta de aire severa incluso en reposo
- No puede hacer ninguna actividad
- No puede dormir debido a la respiración
- Fiebre de 101.5°F (38°C), temblores o escalofríos
- Sensación de confusión o mucha somnolencia
- Dolores en el pecho
- Toser sangre

.....

Médico pulmonar: _____

Número de teléfono: _____

Farmacia: _____

Número de teléfono: _____

Qué hacer:

- Siga haciendo un buen trabajo
- Tome sus medicamentos
- Use su oxígeno como se lo recetaron
- Continúe con su plan regular de ejercicios y dieta
- Evite el humo del cigarrillo, otros irritantes inhalados y alérgenos en todo momento

Qué hacer:

- Llame inmediatamente a su médico o agencia de salud domiciliaria si sus síntomas no mejoran:

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Nombre de la Agencia de salud domiciliaria: _____

Enfermera: _____

Número de teléfono: _____

Qué hacer: Llame al 911 o

- Consiga ayuda y vaya a la sala de emergencias
- Mientras consigue ayuda, haga inmediatamente lo siguiente:
 1. Use su medicamento de alivio rápido
 2. Use oxígeno según le recetaron
 3. Use la respiración con los labios fruncidos

.....
Compañía de ayuda con oxígeno/máquina: _____

Número de teléfono: _____

Línea de triaje de EPOC: 860-696-9468

Consejos para ahorrar su energía

Planifique con anticipación, planificar su día le ahorra tiempo y energía:

- Descubra sus mejores horarios para la actividad
- Programe actividades para el horario del día en que tenga más energía
- Planifique pausas de descanso después de las comidas y durante el día
- Alterne entre descanso y actividad

Priorice sus esfuerzos:

- Use su energía con sabiduría
- Sea realista sobre cuánto puede hacer
- Ahorre energía para las cosas que más le importan
- Conozca cuáles son las tareas con las que necesita ayuda

Haga las preguntas:

- ¿Puede alguien más hacer esto por mí?
- ¿Cómo puedo hacer esto de manera más simple?

Para ubicarse:

- Siéntese en un banquito en la ducha
- Instale barandas si necesita, así como una ducha de mano
- Acomode los artículos de tocador donde los pueda alcanzar fácilmente
- Tómese su tiempo mientras se ducha
- Deje la puerta entornada para que salga el vapor
- Use su oxígeno
- Use una bata, siéntese y séquese y descance antes de vestirse
- Mientras se está vistiendo, colóquese primero los pantalones y luego la camisa
- Use calzado sin cordones o con Velcro
- Siéntese para cepillarse los dientes o el cabello

Para organizar su espacio de trabajo y para vivir:

- Use áreas de trabajo que se encuentren a una altura confortable
- Siéntese siempre que pueda
- Mantenga a mano los artículos que usa con frecuencia (artículos de tocador/ ollas/sartenes/vajilla/herramientas)
- Almacene los artículos a una altura entre el hombro y la cintura para limitar tener que treparse, doblarse y alcanzar cosas

Vaya a su ritmo:

- No se apure
- Para ser más eficiente, trabaje a un ritmo relajado y constante
- Divida las tareas en pequeños pasos
- Mucha gente se apura para evitar la falta de aire, sin embargo, apurarse en realidad usa más energía

Practique su respiración:

Respiración con los labios fruncidos

- Inhale lentamente por la nariz hasta llenar los pulmones de aire
- Presione los labios como lo haría si fuera a silbar
- Exhale lentamente mientras mantiene los labios en esta posición
- Tómese para exhalar el doble de tiempo del que se toma para inhalar

Respiración diafragmática

- Siéntese o recuéstese de espaldas para sentirse relajado
- Coloque una mano en la parte superior del tórax para poder sentir el movimiento del mismo
- Coloque la otra mano en el centro del estómago para poder sentir el movimiento del diafragma
- Inhale lentamente por la nariz. Deje que los músculos del estómago se relajen y se muevan hacia afuera
- Tensione y empuje sus músculos del estómago hacia adentro mientras exhala lentamente a través de los labios fruncidos
- Tómese para exhalar el doble de tiempo del que se toma para inhalar

Consejos para respirar:

- Use la respiración con labios fruncidos y la diafragmática mientras realiza tareas
- Exhale cuando haga un esfuerzo, por ejemplo escaleras, cargar cosas, etc.
- No contenga la respiración
- Exhale por tanto tiempo como pueda entre las respiraciones
- Recuerde que es habitual que le falte el aire
- No entre en pánico, usted tiene el control. Vaya a su ritmo y haga su respiración con los labios fruncidos

El ciclo de ansiedad y falta de aire:

- La ansiedad puede llevar a respiración superficial y tensión muscular
- Es importante que controle su ansiedad para prevenir o disminuir la falta de aire
- Para muchas personas, las emociones y el miedo de no poder respirar pueden causar falta de aire
- La falta de aire puede llevar a la ansiedad. Esto le hace sentirse más cansado y le quita su energía, puede ser un círculo vicioso.

Consejos para quebrar el ciclo:

- Manténgase activo pero vaya a su ritmo
- Aprenda a reconocer las situaciones que le hacen sentir falta de aire y haga planes para ellas
- Haga cosas que disfruta. Hágase tiempo para actividades placenteras en su día

Su plan de tratamiento para la EPOC

Tratar los pulmones:

- **Medicamentos:** algunos medicamentos son medicamentos de alivio rápido para ayudar a disminuir sus síntomas. Otros medicamentos se recetan para evitar que sus vías aéreas se inflamen.

A menudo a estos medicamentos se los llama medicamentos de mantenimiento. Tome sus medicamentos como se los recetaron.

- **Oxigenoterapia:** la oxigenoterapia es un tratamiento médico, recetado por un proveedor, si usted cumple ciertos criterios. Para las personas con EPOC, la oxigenoterapia puede ser una parte útil del plan de tratamiento. El oxígeno se puede recetar para usar con la actividad, durante el sueño o de manera continua.

Para prevenir que progrese la EPOC:

- Deje de fumar
- Tome sus medicamentos de manera regular como se los recetaron
- Prevenga infecciones lavándose las manos, con cuidado oral e inmunizaciones
- Evite pasar tiempo cerca de personas con infecciones respiratorias, tales como resfríos o gripe. Evite las multitudes en los meses de invierno y hable con su médico sobre los viajes en avión

Preguntas sobre medicamentos para hacer a su proveedor o farmacéutico

- ¿Qué hago si me olvido una dosis del medicamento?
- ¿Puede mi farmacia surtir mis medicamentos inhalados?
- ¿Tengo algún cambio en los medicamentos?
- Si hay cambios en los medicamentos, ¿los pueden dar por escrito?
- ¿Puedo tomar todos mis medicamentos juntos, y cuál es la secuencia adecuada?
- ¿Existe algún efecto secundario de los medicamentos que yo debería conocer?
- ¿Es seguro tomar los remedios herbales, las vitaminas, los suplementos o los tés con mis medicamentos recetados?

Para usar el oxígeno de manera segura

Los “sí” del oxígeno

- Manténgase usted y su oxígeno alejados de cualquier cosa que pueda causar un incendio. Esto incluye fósforos, velas, cigarrillos, quemadores de gas, chimeneas y otras fuentes de llamas o chispas expuestas
- Mantenga la unidad de oxígeno a cinco pies como mínimo de fuentes de calor, tales como estufas, hornos y radiadores
- Apague su oxígeno cuando no lo use
- Cuente con detectores de humo, extinguidores de incendios y detectores de monóxido de carbono (CO) en funcionamiento
- Tenga un tanque de reserva o concentradores que funcionen a baterías en caso de corte del suministro eléctrico

Los “no” del oxígeno

- No fume y no permita que otros fumen en su casa
- No use sprays en aerosol cerca de la unidad de oxígeno, ya que los aerosoles son muy inflamables
- No use ungüentos con emanaciones, vaselina ni loción para manos a base de aceite ya que son inflamables. En cambio, use productos a base de agua
- No use oxígeno mientras usa una estufa o grill a gas
- No ponga aceite en la unidad de oxígeno
- No use la unidad con las manos engrasadas

El ejercicio y mantenerse activo

Manténgase activo. El ejercicio es una parte importante de su tratamiento.

Si le recetan oxígeno con la actividad, asegúrese de usarlo con la tasa de flujo recetada. Revise su saturación de oxígeno antes de comenzar a hacer ejercicio y cuando haya terminado (las saturaciones de oxígeno deberán ser de más del 88%).

Elongación (remítase a la hoja adjunta para las elongaciones propiamente dichas)

- Es importante elongar antes y después de la actividad aeróbica
- Haga 1 a 3 repeticiones de cada elongación
- Sostenga cada elongación durante 10 segundos y vaya ejercitando hasta lograr sostenerla durante 20 segundos. No rebote

Ejercicios aeróbicos:

Objetivo: 30 minutos, 3-5 veces por semana

- Comience lentamente caminando por su casa y aumente su tiempo gradualmente en pequeños incrementos. Por ejemplo, agregue 1 a 2 minutos todos los días hasta alcanzar los 30 minutos
- A medida que se sienta más fuerte, camine al aire libre, en centros de compras, gimnasios, etc.
- Si lo prefiere, monte una bicicleta fija o camine en una banda rodante y siga las mismas instrucciones
- Recuerde, es habitual sentir una falta de aire moderada, es un signo de que se está esforzando. Pero deberá detenerse y descansar si siente una falta de aire severa. (Remítase a la escala de Borg en la página siguiente)

Entrenamiento de fuerza:

Objetivo: 12-15 repeticiones, 3 veces por semana (día por medio)

- Puede fortalecer sus músculos desde una posición de sentado
- Use pesos livianos si los tiene, o incluso artículos tales como botellas de agua o latas de sopa. Esto puede ser igual de efectivo para los ejercicios del tren superior

Tren superior:

- Flexiones de bíceps
- Extensiones del codo (para los tríceps)
- Remar (para los hombros)
- Elevaciones laterales

Tren inferior:

- Extensión de la pierna de sentado
- Elevación de la pierna, la rodilla hasta un ángulo de 90 grados
- De sentado a parado, 10-15 repeticiones (si no se siente lo suficientemente fuerte, sosténgase en un mostrador y haga flexiones de rodilla, 10-15 repeticiones)

¿Cuánta falta de aire siente? – Escala de BORG

- 0 Nada en absoluto
- 0.5 Muy muy leve (apenas notable)
- 1 Muy leve
- 2 Leve (poca)
- 3 Moderada – *está bien sentirse así mientras hace ejercicios*
- 4 Algo severa – *tal vez necesite ir más lento*
- 5 Severa (intensa) – *deje de hacer ejercicios, siéntese para recuperar el aliento, haga su respiración con los labios fruncidos, no retome los ejercicios hasta que haya pasado la falta de aire*
- 6
- 7 Muy severa
- 8
- 9
- 10 Muy muy severa (máxima)

Cuide su salud emocional y maneje el estrés

Tómese tiempo para relajarse

Es importante que sepa que su cuerpo necesita relajación para reducir el estrés y ayudar a prevenir el ciclo de disnea (falta de aire). Planifique 20 minutos al día. Póngase en una posición cómoda en silencio o escuche música suave. Considere una clase de yoga o meditación. Además recuerde que la respiración con los labios fruncidos y la respiración diafragmática también pueden ser relajantes.

Cuando se ocupe de las cosas que le causan estrés, tenga las 4

A en mente:

- **APÁRTESE** del factor estresante cuando pueda (por ejemplo, si alguien está fumando cuando usted está intentando dejar, salga del cuarto)
- **ALTERE** la forma en que lidia con el estrés (por ejemplo, si está estresado debido a que el teléfono continúa sonando, sáquele el volumen)
- **ACEPTE** un factor estresante que no puede cambiar tal como tener que tomar medicamentos todos los días o utilizar oxígeno. Recuerde que es normal sentirse frustrado por los cambios en su salud
- **ADÁPTESE** a algunos factores estresantes cambiando la forma en que se siente con respecto a ellos. En lugar de concentrarse en lo difícil que le parece que será un programa de ejercicios, piense en los beneficios

Deje de fumar

Dejar de fumar es la cosa más importante que puede hacer para ayudar a que la EPOC no empeore.

Recuerde, no tiene que dejar solo:

- Hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre sus planes para dejar. Pregunte sobre los productos que pueden ayudarlo
- Únase a un grupo de apoyo
- Llame al 1-800-QUIT-NOW para obtener apoyo adicional

No hay ningún tabaco seguro – eso incluye los cigarrillos electrónicos, los cigarros o las pipas. Todos estos contienen nicotina y otras sustancias químicas que dañan su cuerpo y sus pulmones. Ningún método de administración es seguro para su salud.

Inicie la conversación

Una conversación puede hacer toda la diferencia — dígale a su familia sobre su EPOC.

La EPOC es una enfermedad grave; para algunos pacientes, el monitoreo estrecho y la toma de medicamentos en el hogar no son suficientes para mantenerlos sintiéndose bien y fuera del hospital.

Parte de vivir con EPOC es planificar, incluida la planificación anticipada del cuidado.

Esto comienza con lo que es importante para usted y pensar en:

- Su cuidado de la salud
- Su vida y cómo desea vivir
- ¿Qué le da alegría?
- ¿Qué le da sentido a su vida?

No tiene que apurarse a hablar sobre la planificación anticipada del cuidado. Solo piense en ello...

Puede comenzar escribiendo una carta, a usted, su familia o a un amigo. Tener una conversación de práctica con un amigo puede ayudar. Se dará cuenta de que la planificación anticipada del cuidado no se trata de la muerte, se trata de descubrir cómo desea vivir el resto de su vida.

Para obtener más información sobre este tema y para ayudarle a hablar con otros, visite www.theconversationproject.org.

Luego considere lo siguiente:

- ¿En quién confía para que hable por usted si usted no puede hacerlo?
- ¿Les ha preguntado?
- ¿Qué les gustaría que ellos dijeran por usted? Elegir un “representante del cuidado de la salud” puede ayudarle. Un representante del cuidado de la salud es una persona en la que confía para asegurarse de que sus deseos se cumplan si usted no puede hablar por usted mismo

Algunas cosas para tener en mente cuando planifique para el futuro:

- Una Directiva anticipada (un Representante del cuidado de la salud y/o un Testamento vital) puede ayudar a su familia y al equipo médico en las emergencias médicas
- Solo se las usa cuando usted no puede hablar por usted mismo
- Todos deberían tener una Directiva anticipada

Si desea entender más sobre la Planificación anticipada del cuidado, hay un sitio web simple y fácil de usar para ayudarle a pensar en el cuidado médico que podría necesitar en el futuro. Para saber más, visite www.prepareforyourcare.org.

Connecticut tiene plantillas gratuitas en Internet. Para saber más, diríjase a: www.ct.gov/ag/lib/ag/health/yourrightstomakehealthcaredecisions2011version.pdf

¿Qué es el cuidado paliativo?

Si tiene dificultades para comenzar una conversación sobre el final de la vida, nuestro equipo de cuidado paliativo puede apoyarlo en este proceso. Solo pida más información a su proveedor.

El cuidado paliativo es cuidado médico especializado para las personas con enfermedades graves. Se concentra en proporcionar alivio a los pacientes de los síntomas y el estrés de las enfermedades graves. El objetivo es mejorar la calidad de vida tanto para el paciente como para la familia.

El cuidado paliativo es proporcionado por un equipo de médicos, enfermeras y especialistas especialmente entrenados que trabajan junto con los médicos del paciente a fin de proporcionar una capa de apoyo adicional. Es apropiado a cualquier edad y en cualquier etapa de una enfermedad grave y puede ser proporcionado junto con el tratamiento curativo.

Para saber más, visite www.getpalliativecare.org.

Si puede, hable con su familia y sus médicos sobre sus sentimientos y sus deseos de cuidado.

