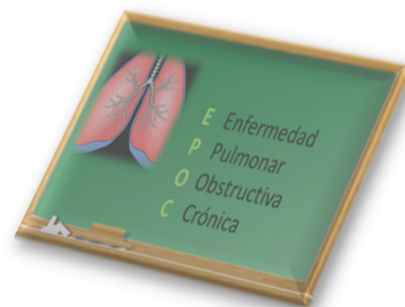


## ANEXO 1

### 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 respiratoria, que provoca la obstrucción de las vías aéreas, causando dificultad respiratoria.



#### 2. ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas típicos son tos y expectoración además de dificultad para respirar (disnea), pudiendo aparecer en diferentes niveles y situaciones: al andar, 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 y de los vaper o cigarrillos electrónicos (fumar o respirar el humo), que además influye en su agravamiento. 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 prueba respiratoria, una espirometría forzada con broncodilatación. Además de la espirometría, se pueden realizar otras pruebas básicas, como la radiografía o 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, el 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 y de su enfermera para asesorarle.

## 6. ¿Cómo puedo cuidarme?

- Evitando fumar y usar vaper / cigarrillos electrónicos o estar en ambientes con humo. Si decide dejar de fumar, su enfermera o su médico le pueden ayudar.
- Realizando ejercicio físico de forma regular. Busque asesoramiento en sus profesionales sanitarios.
- Vacunándose frente al virus de la gripe (anualmente) y frente al neumococo y la COVID 19 siguiendo las indicaciones establecidas por Salud Pública, con la finalidad 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.



[https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/chas/guia\\_de\\_inhaladores\\_febrero\\_2022.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/chas/guia_de_inhaladores_febrero_2022.pdf)

**¡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 (amarillento, verdoso) 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.
- Edemas o hinchazón en miembros inferiores.

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

- Siga las indicaciones de tratamiento previamente establecidas por sus profesionales sanitarios para dar respuesta a los diferentes síntomas de alarma que puedan aparecer.
- Si no mejora, pida consulta con su profesional.
- Compruebe la temperatura para valorar si tiene fiebre.
- Evite exponerse a cambios de temperatura bruscos.
- Evite exponerse a humos, sobre todo del tabaco o a otros irritantes respiratorios.
- 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°C 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:**