

## 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 al realizar actividad o incluso en reposo (disnea).
- 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 sí 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 sanitario de referencia.
- Compruébese la temperatura para valorar si tiene fiebre.
- Evite exponerse a cambios de temperatura bruscos.
- No se exponga a humos (sobre todo del tabaco) ni a otros irritantes respiratorios.

- Aumente la ingesta de líquidos salvo que presente edemas u otra patología que lo desaconseje.
- Realice ejercicios de control de la respiración y la fisioterapia respiratoria que le hayan indicado.

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

- Si aun tomando 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 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 de familia en el centro de salud:

Teléfono de contacto:



# CONSEJOS BÁSICOS PARA VIVIR CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)

Proyecto de educación estructurada para personas con EPOC y sus cuidadores.

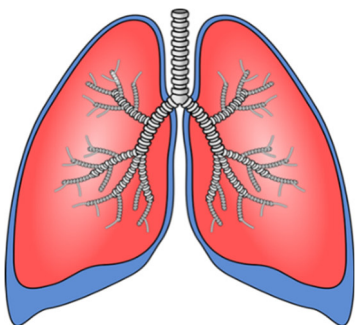
Estrategia de Atención a personas con enfermedades crónicas en la Comunidad de Madrid.

Informado favorablemente por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información Sanitaria el 16 de abril de 2026 con número de expediente 260416010. Válido hasta el 16 de abril de 2028.

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]



### 1. ¿Qué es la EPOC?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica 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 grados 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.

### 3.- ¿Cuáles son las causas que producen EPOC?

La principal causa que provoca la aparición de la EPOC es el humo del tabaco tradicional, de los vapor y de los cigarrillos electrónicos (fumar o respirar el humo). 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?

Ante la presencia de síntomas se realizará una espirometría con prueba broncodilatadora y otras pruebas diagnósticas como la radiografía o algunas determinaciones de laboratorio, si precisa.

En algunas ocasiones, en función de su situación, 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 su control. Seguir ciertos cuidados le permitirá mantener o mejorar su calidad de vida. Recuerde que cuenta con el apoyo de su médico o enfermera del centro de salud.

### 6.- ¿Cómo puedo cuidarme?

➤ Evitando fumar y usar vapor / cigarrillos electrónicos o estar en ambientes con humo del tabaco o vapores de sustancias químicas emitidas por el uso de vapor o cigarrillos electrónicos. Si decide dejar de fumar su enfermera o su médico le pueden ayudar.

- Realizando ejercicio físico de forma regular y la fisioterapia respiratoria recomendada.
- 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 y aprendiendo a utilizar de forma correcta los inhaladores.
- Identificando las descompensaciones o empeoramientos que se producen y aprendiendo a actuar en esos casos.
- Cuidando de su alimentación e hidratación.

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

Corticoides. Bien 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.

