

ANEXO 4C

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y ADHERENCIA TERAPÉUTICA PARA PERSONAS CON EPOC

¿Por qué SON NECESARIOS los medicamentos?

Tratar la enfermedad puede requerir de varios medicamentos. Cada uno funciona de distinta manera y se complementan para que usted pueda encontrarse bien.

Hoy en día no hay tratamientos capaces de curar completamente la enfermedad, pero sí pueden ayudar a mejorar su calidad de vida controlando los síntomas de disnea (falta de aire, respirar con dificultad) y tos, aumentando la tolerancia al ejercicio, disminuyendo la posibilidad de un empeoramiento puntual (exacerbación) y evitando la progresión de la enfermedad. Tenga en cuenta que **el mejor tratamiento** para evitar que la enfermedad avance es **NO FUMAR**.

Si hace el tratamiento según le han indicado:

- ✓ Respirará mejor y tendrá más capacidad para hacer ejercicio.
- ✓ Se reducirá la tos.
- ✓ Ayudará a evitar que tenga que ir a urgencias y quedarse ingresado en el hospital por un empeoramiento.

Las dosis y medicinas que toma van cambiando según evoluciona su enfermedad por lo que es importante que hable y colabore con su médico para encontrar las mejores combinaciones y dosis para usted.

Su tratamiento es crónico, no lo deje, aunque se encuentre bien.

Ningún fármaco es inocuo, es decir, todos pueden provocarle, además de los efectos deseados, algún efecto secundario o no deseado. Si tiene efectos secundarios informe al profesional sanitario que le atiende. La información sobre los efectos secundarios que pueden producir viene recogida en el prospecto, léalo y pregunte todas sus dudas a los profesionales sanitarios.

Identifique la dosis en el cartón de sus medicamentos. Suele venir expresada en mg (miligramos), cc (centímetros cúbicos), etc.

Identifique cómo se debe administrar el medicamento. En el caso de las personas que tienen enfermedad pulmonar, una vía muy habitual suele ser a través de la inhalación, pero también es frecuente la vía oral. Pregunte si el medicamento se puede manipular o no (partirlo por la mitad o machacarlo, etc...), si debe tomarlo antes, durante o después de las comidas, o en otras condiciones.

Comunique a su médico todos los medicamentos o productos de herbolario que está tomando. Estos productos pueden interactuar con sus medicamentos y disminuir o potenciar su efecto.

¿Qué medicamentos puede precisar un paciente con EPOC?

Es muy importante que entienda para qué sirven cada uno de los medicamentos que va a tomar y que se comprometa a tomarlos siguiendo las instrucciones que le hayan indicado sus profesionales sanitarios, para que mejore su respiración y el resto de los síntomas de la enfermedad que puedan padecer.



2

¡Siga el tratamiento tal y como se le ha indicado y no lo suspenda o modifique por su propia iniciativa, aunque se encuentre mejor!

Los medicamentos que normalmente se utilizan para tratar su enfermedad son inhalados a través de un dispositivo que se denomina inhalador, que permite que el medicamento actúe directamente en los pulmones. Para que el efecto del medicamento en sus bronquios sea el adecuado es importante que usted lo utilice correctamente. Hay varios tipos de inhaladores y en cada momento, el personal sanitario que le atiende le enseñará a usarlo y además realizará periódicamente una revisión de su técnica de inhalación para comprobar que lo está haciendo bien y si es necesario, ayudarle a mejorar.

Los medicamentos más comúnmente utilizados en EPOC son dos: los broncodilatadores y los antiinflamatorios (fundamentalmente, corticoides). En ocasiones su médico podrá prescribirle también antibióticos, oxigenoterapia u otros.

A continuación, le vamos a explicar brevemente estos tratamientos.

➤ **Broncodilatadores**

Estos medicamentos pueden reducir la sensación de dificultad al respirar, porque relajan los músculos que rodean las vías respiratorias, aumentando el tamaño de los bronquios que se han estrechado y mejorando así el paso del aire. Fundamentalmente se administran con inhaladores, actuando directamente en los pulmones y suelen tener menos efectos secundarios que si se administran por otra vía diferente a la inhalada.

Tras inhalarlos, usted puede sentir palpitaciones, inquietud, temblor de manos o sequedad de boca. Son efectos secundarios de la medicación que suelen desaparecer después de tomar el medicamento durante un tiempo. Consulte con su médico si le resultan molestos o no desaparecen. Como se ha indicado anteriormente, en el prospecto del medicamento se incluyen otros efectos adversos menos comunes. ¡Léalo con atención!

Existen diferentes tipos de broncodilatadores que se clasifican en función de cómo consiguen su efecto, cuándo comienzan a hacer efecto y cuánto dura ese efecto. En ocasiones su médico puede prescribirle más de uno de ellos.

3

🔍 **Broncodilatadores de corta duración**

Salbutamol, Terbutalina, Ipratropio

Tienen un inicio de acción rápido y por eso se utilizan como medicación de rescate, es decir, para momentos puntuales en los que usted percibe que se agravan sus síntomas. Su efecto dura entre 4-6 horas.

Es recomendable que siempre lleve consigo un broncodilatador de acción corta por si se agravan los síntomas repentinamente. Un uso muy frecuente de estos broncodilatadores debido a la existencia de sucesivas situaciones de empeoramiento puede indicar que necesita que su médico le revise la evolución de su enfermedad y el tratamiento, por lo que debe acudir a su consulta.

Broncodilatadores de larga duración

Formoterol, Salmeterol, Indacaterol, Olodaterol, Vilanterol, Tiotropio, Aclidinio, Glicopirronio, Umeclidinio

Su duración del efecto es más larga, entre 12 y 24 horas. Se suelen indicar cuando siente a diario dificultad para respirar.

Si la dificultad para respirar no desaparece cuando tiene pautado solo uno, su médico puede recomendarle que utilice dos diferentes al mismo tiempo.

Otros broncodilatadores

Teofilina

Este medicamento se toma en pastillas habitualmente. Es un medicamento que requiere de una vigilancia especial. No se utiliza de manera habitual.

Antiinflamatorios

Sirven para reducir la inflamación de las vías respiratorias.

Roflumilast

Se emplea para el tratamiento de mantenimiento de la EPOC grave en pacientes que han tenido frecuentes empeoramientos de su enfermedad (exacerbaciones) y que tienen bronquitis crónica. Requiere vigilancia de sus efectos adversos.

Corticoides

Budesonida, Fluticasona, Beclometasona

Se pueden tomar de forma inhalada o en pastillas, aunque lo habitual es que sea de forma inhalada.

Los corticoides inhalados se pueden combinar con los broncodilatadores. Puede ser que los dos medicamentos estén en un mismo inhalador o en inhaladores diferentes. **En el caso de que estén en inhaladores distintos, en primer lugar, debe utilizar el broncodilatador y después el corticoide.**

Los corticoides inhalados pueden producir llagas u hongos en la boca, irritación de la faringe y ronquera. Para evitar estos efectos secundarios es importante que se enjuague la boca con agua

o se lave los dientes después de inhalarlos. Si su médico le indica corticoides en pastillas, es importante que siga la dosis pautada, que habitualmente irá disminuyendo con el tiempo. Preferiblemente tómeselas por la mañana.

➤ **Antibióticos**

Sirven para tratar las infecciones en los pulmones. Es importante que se los tome en las horas y pautas que el médico le haya prescrito y que no interrumpa las tomas hasta haber finalizado el tiempo de tratamiento que se le haya indicado, aunque usted se vaya encontrando mejor. De esta forma el efecto será completo y se evitarán resistencias bacterianas (el desarrollo de resistencias bacterianas puede anular la acción del antibiótico en un futuro).

➤ **Oxígeno**

En las fases avanzadas de la enfermedad, el nivel de oxígeno en su sangre puede disminuir a un nivel que haga preciso un aporte de oxígeno adicional. Este oxígeno se puede suministrar a través de bombonas de oxígeno, concentradores u oxígeno líquido. Su médico determinará cuál es el dispositivo más adecuado para usted y en qué momento y durante cuánto tiempo debe usarlo. Si se le prescribe oxígeno portátil, debe usarlo siempre que se movilice fuera del hogar.

5

¿Qué debo hacer si empeoro repentinamente?

A lo largo de su enfermedad, en alguna ocasión puede notar que aumentan sus síntomas de tos, esputos y ahogo en un breve espacio de tiempo. Este problema se denomina exacerbación o reagudización de la EPOC. Puede ocurrir por varias razones, las más frecuentes son el abandono total o parcial del tratamiento y las infecciones respiratorias.

En estos casos, hay cosas que usted puede hacer para disminuir los síntomas:

- 🕒 Tómese la medicación de rescate sin sobrepasar los límites que le hayan indicado.
- 🕒 Si había abandonado parte del tratamiento, retómelo. Si su médico le ha facilitado un plan de actuación para estos casos, póngalo en marcha.
- 🕒 Si lleva oxígeno, colóqueselo todo el día según lo tenga pautado, pero **NO LO AUMENTE**.
- 🕒 Reduzca su actividad física, quédese tranquilo en casa, descanse en posición sentado, algo inclinado hacia delante.

- 🕒 Realice los ejercicios de control de la respiración y de fisioterapia que le han enseñado para esta situación.
- 🕒 Evite cambios bruscos de temperatura y ambientes contaminados (humos, sobre todo del tabaco).
- 🕒 Ingiera más líquidos salvo que presente hinchazón en piernas o tobillos u otra patología que lo desaconseje.
- 🕒 Haga comidas ligeras, poco abundantes y frecuentes (4-6 al día).
- 🕒 Compruébese la temperatura para conocer si aparece fiebre (38°C o más).

Si aun así sus síntomas no mejoran y/o aparece alguno de estos otros síntomas, **debe acudir a su médico:**

- Fiebre de 38°C o más.
- Aparece o aumenta la hinchazón en los tobillos o las piernas.
- Tiene dolor en el pecho.
- Le duele la cabeza.
- Si se encuentra desorientado, irritable o tiene más sueño de lo habitual sin encontrar otra explicación.

¿Cómo actuar ante la prescripción de un nuevo medicamento?

En el siguiente folleto se indican una serie de recomendaciones a seguir:

Antes de abandonar la consulta con un nuevo medicamento **ASEGÚRESE DE CONOCER:**

- **CÓMO SE LLAMA** el medicamento y **PARA QUÉ** sirve.
- **CÚANTAS VECES AL DÍA** tengo que tomar el medicamento y durante **CUANTO TIEMPO**.
- Cómo debo tomarlo en relación a los **ALIMENTOS**.
- Si es un medicamento que necesita preparación, **CÓMO** tengo que hacerlo.
- Cuáles son los posible **EFFECTOS SECUNDARIOS** y qué debo hacer si se presentan.
- Qué debo hacer si se **OLVIDA UNA DOSIS**.

Solicite la **HOJA DE MEDICACIÓN** con los nuevos medicamentos:

- **AÑADA** a esta lista cualquier otro medicamento o producto de herbolario que esté tomando.
- Informe a su médico de familia para que **ACTUALICE** la lista si algún otro médico le cambia o añade algún medicamento (especialista, al alta hospitalaria, etc).
- No olvide **LLEVAR** la hoja de medicación cada vez que acuda al centro de salud o al hospital, cuando se traslade de domicilio o salga de vacaciones.

También es muy **IMPORTANTE** que:

- Informe a su médico si tiene **ALERGIA** a algún medicamento o alimento o si cree que puede estar **EMBARAZADA**.
- Siga las **INDICACIONES** para la administración del medicamento. No decida por su cuenta tomar el medicamento de forma distinta ni lo interrumpa sin consultarlo previamente.
- Antes de tomar un medicamento, **COMPRUEBE** que es el correcto.
- **EVITE** tomar medicamentos por su cuenta.
- **NO PARTA, TRITURE** o **ABRA** ningún comprimido o cápsula. Lea el prospecto antes de tomar el medicamento y, si tiene alguna duda **CONSULTE** a un profesional sanitario.
- **ORGANICE** sus medicamentos en casa, **GUÁRDELOS** en su envase original y **SEPÁRELOS** de los que pueda estar tomando otro miembro de la familia.
- **REVISE** las caducidades periódicamente y entregue los caducados en su farmacia.
- Mantenga sus medicamentos fuera del alcance de las personas menores de edad.

PARA MEJORAR LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

sobre todo

TOME SU TRATAMIENTO TAL Y COMO SE LO HAN PRESCRITO

¿Qué puede hacer para no olvidar tomar la medicación?

- Lo mejor es tomar la medicación a la misma hora, a la vez que se realiza una actividad de la vida diaria, ej. al levantarse, con el desayuno, etc. de manera que se transforme en una rutina diaria.
- Los medicamentos pueden llamarse de distinta manera y contener la misma sustancia (principio activo), por tanto, es muy importante que usted conozca y tome su tratamiento de forma adecuada.
- Para identificar adecuadamente los medicamentos y evitar confusiones puede poner **etiquetas identificativas o rotular manualmente los envases**, apuntando la posología (dosis y horario de la toma) así como la indicación de dicho medicamento.



- Podría ayudarle colgar un cartel o gráfico en un lugar visible de la pared o en la nevera con los nombres de los medicamentos, la dosis y el momento del día en que tiene que tomárselos.
- Para evitar olvidos en la toma diaria de la medicación oral puede utilizar los *Sistemas de Dispensación Personalizada Reutilizables (pastilleros diarios o más recomendables los semanales)*, que facilitan que tome los medicamentos a la hora adecuada y si no es así, permiten identificar estos olvidos para poder solventarlos evitando los riesgos de omitir o duplicar la toma de los mismos.



En estos pastilleros irá sólo la medicación de cada día.

El resto de medicación debe quedar siempre en sus envases originales.

- En casos muy concretos puede ser necesaria la preparación en *Sistemas Dispensación de un solo uso (BLISTER)* en las oficinas de farmacia.
- Tenga a mano la información actualizada sobre los medicamentos que esté tomando en ese momento, ya sea mediante la hoja de medicación impresa, que se la puede pedir a su médico o enfermero del centro de salud o de forma virtual, mediante su tarjeta sanitaria virtual.
- En algunos casos puede poner una alarma del reloj para que le recuerde cuando debe tomar los medicamentos, sobre todo los que son a una hora concreta.
- Pida a las personas que viven con usted que le ayuden a recordar que tiene que tomar la medicación. Informe a sus familiares y amigos sobre su plan de medicación para que se lo puedan recordar.

¿Puedo dejar algún día de tomar la medicación?

9

- Es muy importante que tome a diario la medicación, si no lo hace, los síntomas no mejorarían y podrían aparecer nuevos síntomas indicativos de un agravamiento de su enfermedad.
- Esté alerta a la fecha de renovación de la medicación, que aparece detallada en la hoja de medicación para no tener que suspender su tratamiento, porque esto podría ocasionarle un empeoramiento.
- Cuando se marche de vacaciones evite exponer sus medicamentos a altas temperaturas y llévese una cantidad suficiente de medicación en el equipaje de mano.
- En caso necesario, si se encuentra en territorio nacional, puede acudir con su tarjeta sanitaria a una oficina de farmacia para que le dispensen la medicación prescrita que necesite.

No olvide ninguna dosis, pero si le ocurre, no doble la dosis en la siguiente toma.