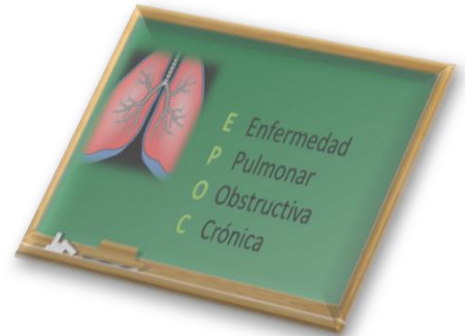


## ANEXO 1

### 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 del sistema respiratorio. En ella se produce una obstrucción de las vías aéreas dificultándose la respiración.



#### 2. ¿Cuáles son los síntomas?

Los primeros síntomas pueden comenzar con tos y expectoración pudiendo aparecer posteriormente dificultad para respirar (disnea) y fatiga o ahogo al andar y 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

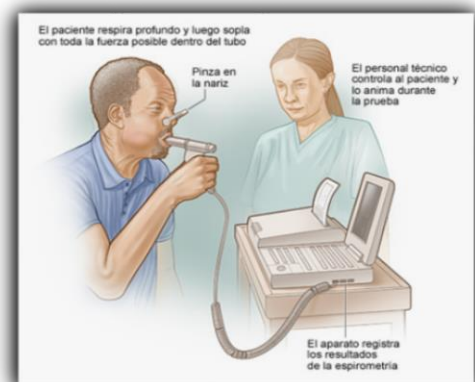
#### 3. ¿Cuáles son las causas que producen EPOC?

La principal causa que provoca la aparición de la EPOC es el humo del tabaco (fumar o respirar el humo). Este también influye en agravar la enfermedad. 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 espirometría forzada post broncodilatación. Además de la espirometría, también se pueden realizar otras pruebas básicas, como la radiografía o las 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 y 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 o enfermera para asesorarle.

## 6. ¿Cómo puedo cuidarme?

- Evitando fumar o estar en ambientes con humo. Su enfermera o médico le pueden ayudar.
- Realizando ejercicio físico de forma regular.
- Vacunándose de la vacuna antineumocócica y anualmente de la vacuna antigripal para 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.

**¡Acuda a su centro de salud para que le enseñen a administrarse adecuadamente los inhaladores!**

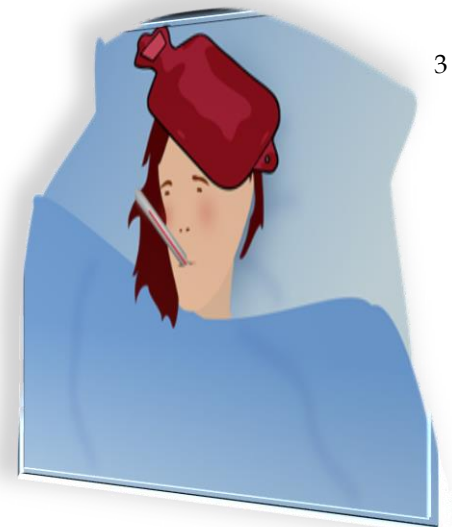
## 8. Síntomas de alarma o empeoramiento (exacerbación)

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 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 si solos:

- Siga las indicaciones de tratamiento que le dio su médico cuando le ocurran estas situaciones (medicación de rescate).
- Si no, pida cita para la consulta del profesional.
- Compruebe la temperatura para conocer si aparece fiebre.
- Evite exponerse a cambios de temperatura bruscos.
- Evite exponerse a humos sobre todo del tabaco.
- 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 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:**