

## 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 que le dio su médico para cuando le ocurran estas situaciones (medicación de rescate).
- Si no, pida cita para la consulta del profesional.
- Compruebe su 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 fisioterapia respiratoria recomendada.

## 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.**

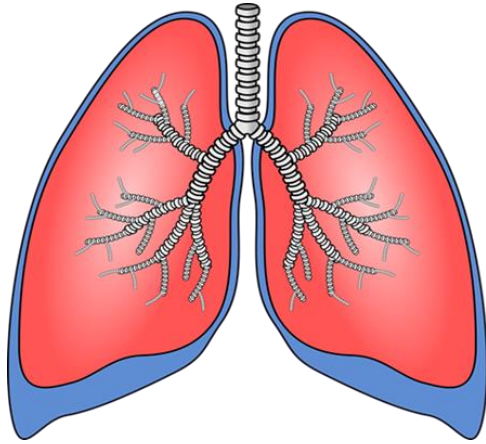
**Nombre de su médico de familia en el Centro de Salud:**

**Nombre de su enfermera en el Centro de Salud:**

**Teléfono de contacto:**



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



### 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** y luego podría aparecer **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.

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

La principal causa que provoca la aparición de 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.

### 4.- ¿Cómo se diagnostica la EPOC?

Ante la presencia de síntomas se realizará una espirometría y otras pruebas diagnósticas como la radiografía o pruebas de laboratorio.

En algunas ocasiones, en función de su situación, su médico podrá solicitar otras como la gasometría arterial, la pletismografía, la muestra de esputo, 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.

### 6.- ¿Cómo puedo cuidarme?

- Evitando fumar o estar en ambientes con humo. Su enfermera o médico le pueden ayudar.
- Realizando ejercicio físico 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.

### 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 para que le enseñen a administrarse adecuadamente los inhaladores.