



## **Aspectos básicos de la EPOC**

### **Pasos a seguir cuando se vive con EPOC**





Este programa educativo se distribuyó gracias a la financiación de Sanofi y Regeneron.

Este manual lo ayudará a saber qué hacer si a usted o a alguien que conoce le han dicho que padece EPOC.

## Objetivos de la Sección 1

En esta sección aprenderá sobre lo siguiente:

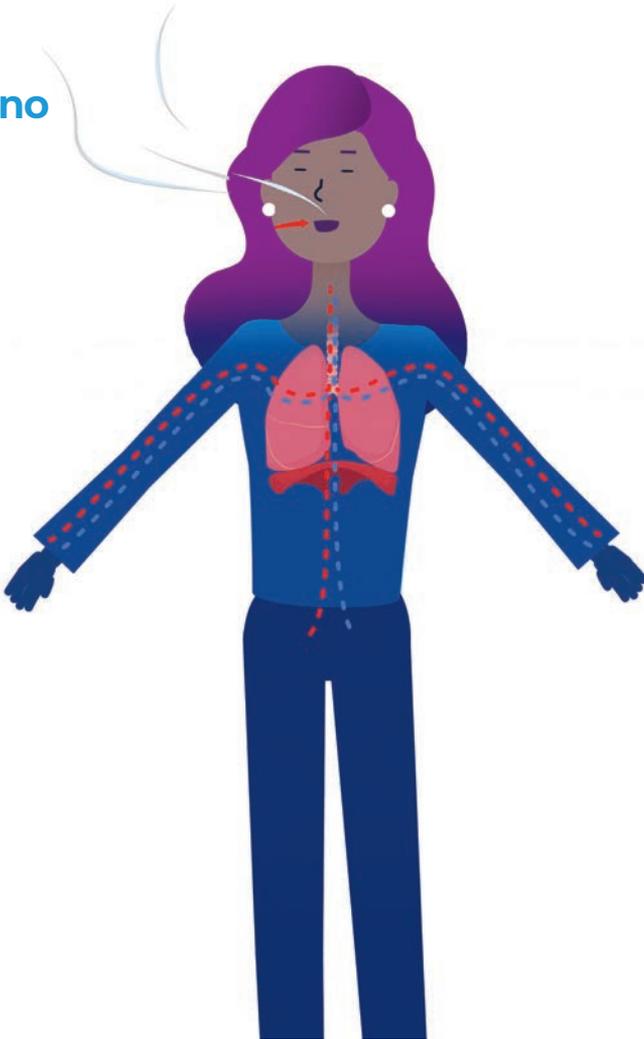
- Cómo funcionan los pulmones
- Qué les ocurre a los pulmones cuando se tiene EPOC
- Qué es la EPOC



## Cómo funcionan nuestros pulmones

El oxígeno está en el aire que usted respira. Los pulmones se encargan de que el cuerpo tenga el oxígeno que necesita para seguir viviendo. Todos los órganos del cuerpo necesitan oxígeno y los pulmones inhalan y exhalan aire.

Oxígeno



## ¿Qué es la EPOC?

“EPOC” significa:

**E**nfermedad (afección)

**P**ulmonar (de los pulmones)

**O**bstructiva (con bloqueo parcial)

**C**rónica (a largo plazo)

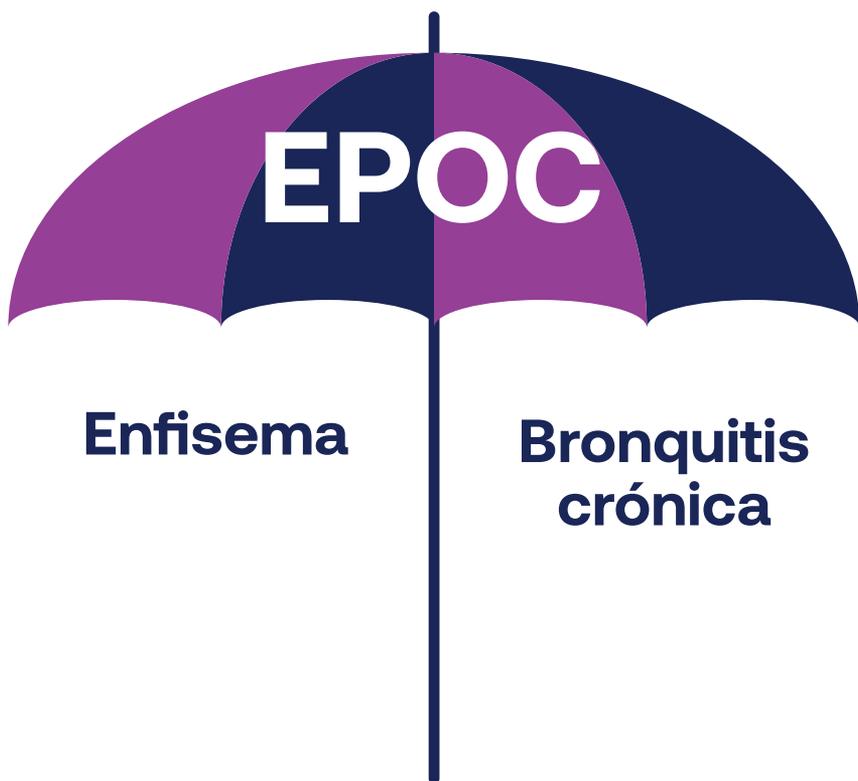
## ¿Qué ocurre en los pulmones cuando se tiene EPOC?

La EPOC es una enfermedad pulmonar crónica que dificulta la respiración. La EPOC daña los pulmones. No tiene cura, pero puede recibir tratamiento para vivir con normalidad su vida y seguir disfrutando de las cosas que le gustan.



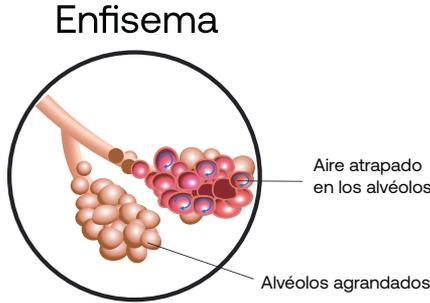
## ¿Enfisema o bronquitis crónica?

Es posible que su médico le haya dicho que tiene una de estas enfermedades. Ambas se denominan también EPOC.



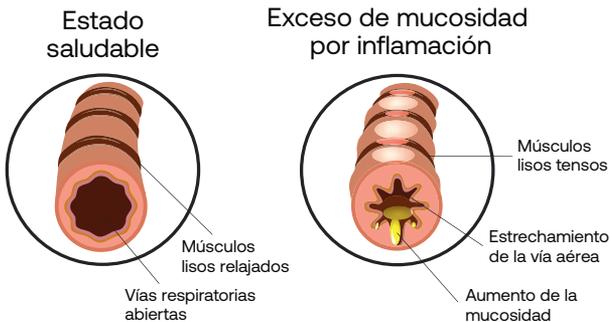
# Enfisema

Enfisema si tiene enfisema, los alvéolos pulmonares están dañados. El aire queda atrapado en los pulmones y dificulta la respiración. Llega menos oxígeno a la sangre.



# Bronquitis crónica

Bronquitis crónica si tiene bronquitis crónica, las vías respiratorias de los pulmones están inflamadas. Esto produce mucosidad pegajosa en las vías respiratorias y dificulta la respiración.



## ¿Por qué tengo EPOC?

Existen muchos factores de riesgo para contraer EPOC. Entre ellos se incluyen los siguientes:

- Humo
- Exposición laboral (exposición a polvo o humos)
- Contaminación atmosférica
- Una enfermedad genética (denominada “deficiencia de alfa-1”)
- Infecciones respiratorias infantiles

## Complete ahora esta sección del manual:

Mi médico me ha dicho que tengo:

- EPOC
- Bronquitis crónica Enfisema
- Otros



## Objetivos de la Sección 2

En esta sección aprenderá sobre lo siguiente:

- Signos y síntomas de la EPOC
- Cómo se diagnostica la EPOC

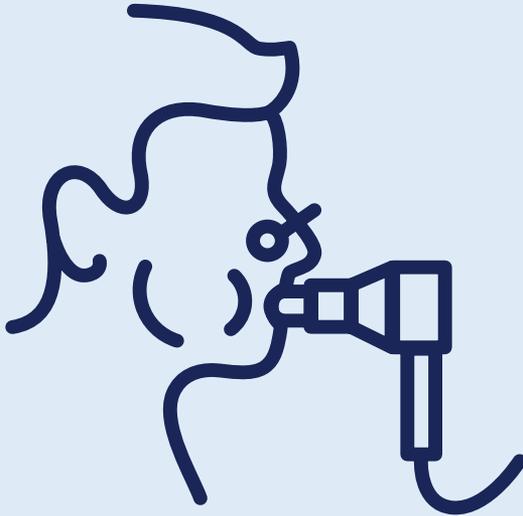
### ¿Cuáles son los signos y síntomas de la EPOC?

Un síntoma es lo que siente cuando se encuentra mal. Si tiene EPOC puede presentar tos que no desaparece, falta de aire y mayor cansancio. También podría tener infecciones pulmonares más frecuentes y sibilancias (sonidos similares a un silbido) al respirar. El frío y el calor pueden empeorar los síntomas.



## ¿Cómo puede saber si tiene EPOC?

Su médico debe hacerle una prueba llamada espirometría para asegurarse de que tiene EPOC. Se trata de una sencilla prueba respiratoria que mide la velocidad y la cantidad de aire que puede expulsar de los pulmones.



## Estadios de la EPOC

La EPOC tiene cuatro estadios.



Es probable que su médico le diga en qué estadio de la EPOC se encuentra. Saber en qué estadio se encuentra ayudará a su médico a saber cuál es la mejor forma de tratar su enfermedad.

### Complete ahora esta sección de su cuaderno de ejercicios:

Mis síntomas cotidianos de EPOC son los siguientes:

- Tos     Mucosidad (incluya el color) \_\_\_\_\_
- Falta de aire en reposo
- Falta de aire con la actividad
- Sibilancias al respirar
- Otros \_\_\_\_\_

Me he sometido a una prueba respiratoria de espirometría:     Sí     No

## Tratamiento de la EPOC

Los síntomas y el tratamiento de la EPOC son diferentes en cada persona. Debe trabajar con el médico para encontrar un plan de tratamiento que funcione para usted. Esto lo ayudará a controlar los síntomas y a saber qué hacer si estos empeoran.

## Medicación para la EPOC

El médico decidirá qué medicación es adecuada para usted. Se basará en el estadio de la EPOC en el que se encuentre, en sus antecedentes, en sus síntomas y en el riesgo de que sufra un brote, también llamado exacerbación.



## Tipos de medicamentos

Existen tres tipos principales de medicamentos para la EPOC:

1. Los broncodilatadores ayudan a mantener abiertas las vías respiratorias, algunos son de acción corta y lo ayudan de inmediato, mientras que otros son de acción prolongada y duran 12 horas o más.
2. Los antiinflamatorios ayudan a disminuir la hinchazón y la producción de mucosidad.
3. A veces se administran antibióticos para los brotes.

El oxígeno es otro tipo de medicación. Se le puede recetar si no recibe suficiente oxígeno.

Debe tomar los medicamentos de la forma correcta para que le sirvan. Asegúrese de que su médico, enfermero o farmacéutico le enseñen a tomar la medicación de la forma adecuada, en el momento correcto.

## Complete ahora esta sección de su cuaderno de ejercicios:

Los medicamentos que tomo me ayudan a controlar bien los síntomas:  Sí  No

Me han enseñado a utilizar mi inhalador u otro dispositivo de administración de medicación en los últimos 2 años:  Sí  No

Si he contestado que no a alguna de estas preguntas, necesito hablar con mi médico.

## Cómo cuidarse

Es importante que cuide su salud para que pueda vivir lo mejor posible. He aquí algunas formas de hacerlo.

## Deje de fumar

Si fuma, dejar de fumar es una parte importante de su plan de tratamiento. Nunca es demasiado tarde y no tiene por qué hacerlo solo. Hable con el médico u obtenga ayuda llamando al 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872).



## Controle la respiración

La respiración con los labios fruncidos puede ayudarlo si siente que le falta el aire. Practique la respiración con los labios fruncidos:



1. Siéntese en una silla y relaje los músculos del cuello y los hombros.
2. Inhale lentamente por la nariz con la boca cerrada, contando uno, dos.
3. Frunza los labios como si fuera a apagar una vela y exhale lentamente; intente exhalar durante más tiempo del que inhaló, contando uno, dos, tres, cuatro.

## Rehabilitación pulmonar

La rehabilitación pulmonar es un programa que incluye capacitación y ejercicio. Ayuda a las personas con enfermedades pulmonares a lograr fortaleza y llevar una vida más activa. Hable con el médico para saber si la rehabilitación pulmonar es adecuada para usted. Si se sometió a rehabilitación pulmonar en el pasado, puede volver a beneficiarse de ella.

## Manténgase activo

Mantenerse activo lo ayuda a sentirse mejor. Lleva oxígeno al cuerpo y fortalece los músculos que lo ayudan a respirar. Una actividad en un grado adecuado puede ayudarlo a tener más energía y a sentirse más feliz. Hable con el médico sobre qué actividad es adecuada para usted.

## Plan de acción de la EPOC

Disponga de un plan de control de la EPOC por escrito para completar con el médico. El plan de acción lo ayudará a saber lo siguiente:

- 1.** Cómo y cuándo tomar los medicamentos.
- 2.** Cómo saber si sus síntomas están empeorando.
- 3.** Cuándo llamar al médico.
- 4.** Cuándo debe buscar ayuda urgente.

Puede completar el Plan de acción que figura al final de este folleto.



## Cómo encontrar apoyo

Vivir con EPOC puede afectar su salud emocional. Puede sentir tristeza, miedo o preocupación. Hable con el médico y hágale saber cómo se siente. Hay grupos de apoyo en los que puede reunirse con otras personas que entienden lo que es vivir con EPOC.

- Llame a la línea de ayuda de la American Lung Association para que lo asistan a la hora de encontrar un grupo de apoyo. Línea de ayuda de la American Lung Association: 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872 y oprima 2).
- Únase a la Red de Pacientes y Cuidadores para obtener más información sobre el control de su enfermedad y vincularse con otros pacientes y cuidadores. Obtenga más información en [Lung.org/pcn](https://www.lung.org/pcn).



## Manténgase saludable

Tome estas medidas para mantenerse lo más saludable posible.

- Vacúnese según las recomendaciones del médico.
- Los alimentos que ingiere pueden ayudarlo a respirar mejor. Hable con un dietista o nutricionista para saber qué alimentos son buenos para usted.
- Evite la contaminación del aire interior y exterior. Por ejemplo, el humo del tabaco, el moho, el polvo y los gases de escape. Pueden desencadenar una crisis de EPOC, también llamada “exacerbación”.



## Siga las 5 P

Seguir estos consejos puede ayudarlo a tener la energía que necesita para sacar el máximo partido del día.

1. Ponga atención en el ritmo: descanse entre sus actividades diarias.
2. Planifique con anticipación: alterne las actividades que requieran mucha energía.
3. Posiciónese: siéntese cuando pueda para realizar las actividades.
4. Priorice las actividades: realice las actividades que sean más importantes o que deba hacer cuando tenga más energía.
5. Ponga los labios fruncidos para respirar: utilice la respiración con los labios fruncidos para controlar la respiración durante las actividades.

## Complete ahora esta sección de su cuaderno de ejercicios:

Estoy haciendo estas cosas para cuidar mi salud:

- Dejar de fumar
- Respirar con los labios fruncidos
- Mantenerme activo
- Seguir un plan de acción
- Buscar apoyo
- Ponerme las vacunas recomendadas
- Comer alimentos saludables
- Evitar la contaminación del aire interior y exterior
- Asistir a un programa de rehabilitación pulmonar



## Si busca más información sobre la EPOC, empiece por aquí:

1. Línea de ayuda de la American Lung Association: llame al 1-800-586-4872 o visite [Lung.org/helpline](https://Lung.org/helpline)
2. Información sobre la EPOC:  
[Lung.org/copd](https://Lung.org/copd)
  - Videos sobre cómo utilizar un inhalador, un nebulizador y mucho más.
  - Videos para ayudar a utilizar correctamente el oxígeno suplementario.
  - Videos que muestran cómo realizar la respiración con los labios fruncidos y la respiración abdominal.
  - Más información sobre cómo mantenerse activo y comer bien





# ¿Qué datos necesita recopilar la American Lung Association?

La American Lung Association solicita que los proveedores y los pacientes completen una encuesta para indicar su opinión sobre sus recursos para la EPOC. Sus comentarios ayudarán a mejorar los recursos.

Folleto de aspectos básicos sobre la EPOC: pasos a seguir cuando se vive con EPOC

## Mi plan para la EPOC



<https://survey.alchemer.com/s3/7805062/COPD-for-Life-Resource-Feedback-Survey>

## Comuníquese con la American Lung Association

Si tiene consultas relacionadas con la EPOC, comuníquese con Jennifer Schroeder; para ello, escriba a Jennifer. Schroeder@lung.org

Este protocolo ha sido desarrollado por el Grupo de Investigación y Evaluación (R&E Group) de Public Health Management Corporation, socio evaluador de la American Lung Association. El objetivo de este protocolo es establecer un vínculo con las herramientas de evaluación que se utilizarán para recopilar datos sobre la EPOC de por vida. Este protocolo no aborda ningún informe adicional requerido por los sistemas de datos de la American Lung Association, ROI, Convio o Moodle. Recuerde que si no se comunican los datos, es como si las actividades nunca hubieran tenido lugar.



**Cuando no puede respirar,  
nada más importa.®**

55 W. Wacker Drive, Suite 1150 | Chicago, IL 60601  
312-801-7630 | [Lung.org](http://Lung.org)