

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON EPOC

¿QUÉ ES LA EPOC?

Las siglas EPOC corresponden a Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.

La EPOC es una enfermedad fundamentalmente ASOCIADA AL TABACO que se caracteriza por una dificultad del paso de aire por los bronquios, que provoca habitualmente los siguientes SÍNTOMAS:

- ✓ DISNEA (ahogo), "sensación de falta de aire", la puede tener desde hace tiempo y en algunas ocasiones puede aumentar (al realizar un esfuerzo, durante un resfriado o una infección respiratoria, etc.).
- ✓ TOS
- ✓ EXPECTORACIÓN
- ✓ En ocasiones, también se denomina a esta enfermedad como BRONQUITIS CRÓNICA O ENFISEMA PULMONAR.

¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO EPOC?

- ✓ Suprimir absolutamente el tabaco, si no lo ha hecho ya.
- ✓ No abandonar el tratamiento. Seguir el tratamiento según la dosis y el horario indicado.
- ✓ Llevar el inhalador de rescate siempre a mano.
- ✓ Usar el oxígeno las horas indicadas por su médico.
- ✓ Realizar los ejercicios recomendados diariamente.
- ✓ Pasear a diario en la calle.
- ✓ Llevar una vida saludable: dieta adecuada, beber abundantes líquidos y realizar ejercicio físico moderado. Prevenir en lo posible resfriarse: evitar cambios bruscos de temperatura, los ambientes cerrados o con polución.

¿QUÉ ES UNA AGUDIZACIÓN O EXACERBACIÓN?

- ✓ Aumento de la disnea (ahogo, dificultad al respirar) mayor de lo habitual y que no cede con las medidas antes recomendadas.
- ✓ Aumento de secreciones, cambio de color y/o consistencia con imposibilidad de expectorarlas.
- ✓ Aparición de fiebre medida con termómetro.
- ✓ Edema (hinchazón de pies.)
- ✓ Dolor costal y/o torácico.
- ✓ Somnolencia, más sueño del habitual durante el día, o problemas para conciliar el sueño por la noche. Cefalea, dolor de cabeza.
- ✓ Alteración del estado de conciencia: irritabilidad, confusión mental, tendencia al sueño

SI PRECISA OXÍGENO NO OLVIDE QUE:

No debe colocar el aparato del oxígeno cerca de las fuentes de calor (cocina, horno, radiadores, aparatos eléctricos...)

No manipule el aparato. NUNCA fume cerca de una fuente de oxígeno, hay riesgo de incendio y explosión. Tampoco nadie debe fumar cerca de usted

Mantenga el aparato y sus accesorios (mascarilla, gafas nasales, tubo) en buenas condiciones de integridad y limpieza.

Los accesorios se pueden lavar con agua y jabón.

El tubo se seca colgado para que escurra. Se deben cambiar cuando es necesario.

Mantenga los orificios nasales limpios y evite erosiones nasales.

SI TIENE ALGUNA PREGUNTA, NO DUDE EN CONSULTARNOS