

GUÍA DE ENFERMERÍA

CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE PACIENTES CON EPOC.



Ayudando a cuidarse.

¿Qué es la EPOC?

La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) es una enfermedad que afecta a los pulmones y los bronquios.

La dificultad del paso del aire por los bronquios, provoca ahogo al andar o aumentar la actividad física, tos y expectoración.

Recomendaciones de su enfermera

1-Dejar de fumar.

Es necesario que deje de fumar. Si no lo hace, el resto del tratamiento será ineficaz.

Pregunte a su enfermera del centro de salud sobre los programas existentes para abandonar el tabaco.



2-Ejercicio físico.

Camine cada día como mínimo 30 minutos y si es posible, dos veces al día. Comience por 5 minutos y vaya aumentando progresivamente. Elija un paso de marcha medio o rápido e inténtelo mantener durante todo el tiempo. Si precisa descansar, procure no parar de golpe y disminuya progresivamente el ritmo.

3-Alimentación.



Debe hacer una dieta equilibrada para conseguir un grado de nutrición adecuado y mantener su peso ideal. Haga 4 comidas al día con abundantes frutas y verduras.

La mejor bebida es el agua. Se recomienda la ingesta diaria de 1,5 litros, ya que le ayudará a fluidificar las secreciones. Evite bebidas alcohólicas.



Tratamiento no farmacológico

1. Fisioterapia respiratoria.

Los ejercicios respiratorios para los pacientes con EPOC forman parte del tratamiento y tienen la siguiente misión:

- Limpiar sus bronquios de secreciones.
- Aumentar la resistencia a la fatiga.
- Restablecer un tipo de respiración bien coordinada para disminuir el esfuerzo físico.
- Evitar que se atrofien los músculos respiratorios.



- Ejercicios limpieza bronquial

Cada día al despertarse, póngase tumbado primero de un lado y después del otro respirando lenta y profundamente por la nariz, sacando el aire con la boca bien abierta. Realice este ejercicio durante 5 minutos de cada lado.

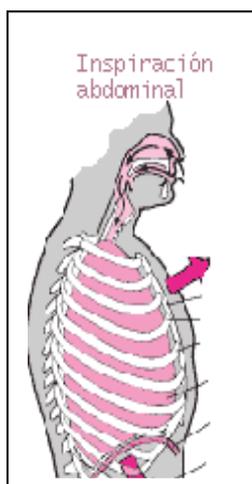
Ejercicio de Respiración diafragmática.

1. Túmbese boca arriba en la cama con las piernas extendidas.
2. Ponga una mano en el pecho y la otra en el abdomen, con el pulgar en el ombligo justo debajo de él.
3. Coja aire profundamente por la nariz dejando que el abdomen se expanda por completo, notará con la mano como sube el abdomen, el tórax se mantiene estacionario.



4. Expulsar el aire lentamente con los labios fruncidos, mientras el abdomen baja ayudado por la presión de la mano.
5. Practicar durante 3 minutos por la mañana y por la tarde y cuando lo domine, practicar sin ayuda de las manos.

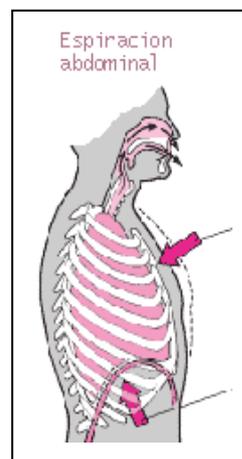
Inspiración. El diafragma desciende cuando entra aire en los pulmones, lo notamos porque el abdomen se hincha. Haga la prueba inspirando profundamente.



Si no nota que el diafragma desciende y se le hincha el abdomen, su respiración es deficiente.

Espiración. El diafragma sube cuando expulsamos el aire.

Notará que el estómago desciende.



Ejercicios con globos.

Este ejercicio consiste en:

Hinchar globos a base de "soplidos" **fuertes, rápidos, seguidos y cortos** (como apagar cerillas).

Hinchar 5 globos sentado y otros 5 globos tumbado boca arriba.



Hinchar globos a base de "soplidos" **suaves, lentos, espaciados, muy amplios y prolongados** hasta sacar todo el aire de los pulmones (espiración máxima) y, a continuación, coger todo el aire que se pueda (inspiración máxima) por la nariz. Hinchar 5 globos sentado y 5 globos acostado boca arriba.

Tratamiento farmacológico.

En el caso de la EPOC no sólo es importante que se tome la medicación que le han prescrito, sino que además debe conocer para qué sirve y cómo debe tomarla.

1- Inhaladores/Aerosoles.

Casi todos los medicamentos utilizados en el tratamiento de la EPOC se toman por vía inhalatoria y hacerlo correctamente no es fácil.

Debe aprender bien la técnica de inhalación y seguir los consejos de su enfermer@:

- **Orden adecuado:** Primero debe tomarse los que tienen un efecto broncodilatador (color azul o verde) y después los que tienen un efecto antiinflamatorio (color rojo, marrón o naranja).

- **Horario:** Tome como referencia el horario de las comidas.

- **Higiene bucal:** Para evitar problemas bucales (candidiasis) es importante que realice enjuagues con agua y/o que se lave los dientes con pasta dentífrica, después de la administración de los inhaladores.

Técnicas de inhalación.

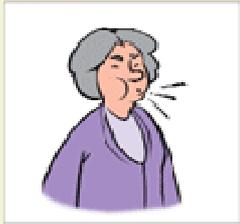
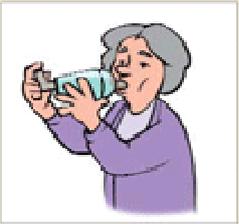
¿Utilizamos correctamente los inhaladores?

Conviene recordar la importancia de realizar la técnica correctamente para garantizar la efectividad.



En el momento de presionar el cartucho, los propelentes líquidos se gasifican y salen al exterior, arrastrando el medicamento en forma de aerosol. Conviene hacer hincapié en la importancia de **agitar el cartucho para obtener una mezcla homogénea**

Cámara de inhalación

		
Montar la cámara	Destapar	Agitar
		
Espirar (soplar)	Disparar (una sola vez)	Inspirar (coger aire lentamente)
		Lavar la cámara una vez a la semana con agua y jabón neutro
Aguantar la respiración	Enjuagar la boca	
Uso alternativo de la cámara de inhalación		
Lavar la cámara una vez a la semana con agua y jabón neutro	Disparar	Respirar 4 o 5 veces

En este dispositivo la cámara actúa de reservorio del medicamento desde que es disparado el cartucho presurizado hasta que es inhalado, facilitando la técnica de inhalación.

En los sistemas de polvo seco el medicamento es un polvo que se encuentra en el interior del sistema, al inhalar a través del dispositivo, el aire arrastra hacia el interior las partículas del medicamento.



2- Oxígeno.

Si le han prescrito oxígeno en su casa debe seguir las siguientes indicaciones:

- Debe utilizarlo un mínimo de 16 horas al día.
- Siempre debe usarlo toda la noche.
- Cuando tenga más disnea (ahogo) utilícelo todo el día.
- Tanto el sistema que se va a usar, la forma de administración (gafas nasales, mascarilla,..) y la cantidad de oxígeno se lo indicarán el equipo sanitario que le atiende.
- No debe colocar el oxígeno cerca de ninguna fuente de calor (cocinas, hornos, fuego, aparatos eléctricos,...) ni manipularlo.
- No se puede fumar cerca del oxígeno.

3- Vacunas.

Es recomendable que se **vacune contra la gripe** todos los años al comenzar el otoño.

La neumonía puede empeorar su enfermedad respiratoria, por ello es importante que se administre la vacuna una vez cada 5 años, si tiene más de 65 años.