



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad,  
Acreditación, Evaluación e Inspección

Comunidad de Madrid

Con la colaboración de:



Instituto Superior de Investigación  
para la Calidad Sanitaria



Sociedad Madrileña de Neumología  
Cirugía Torácica



Sociedad de Enfermería Madrileña  
de Atención Primaria



Sociedad Madrileña  
de Medicina Familiar y Comunitaria

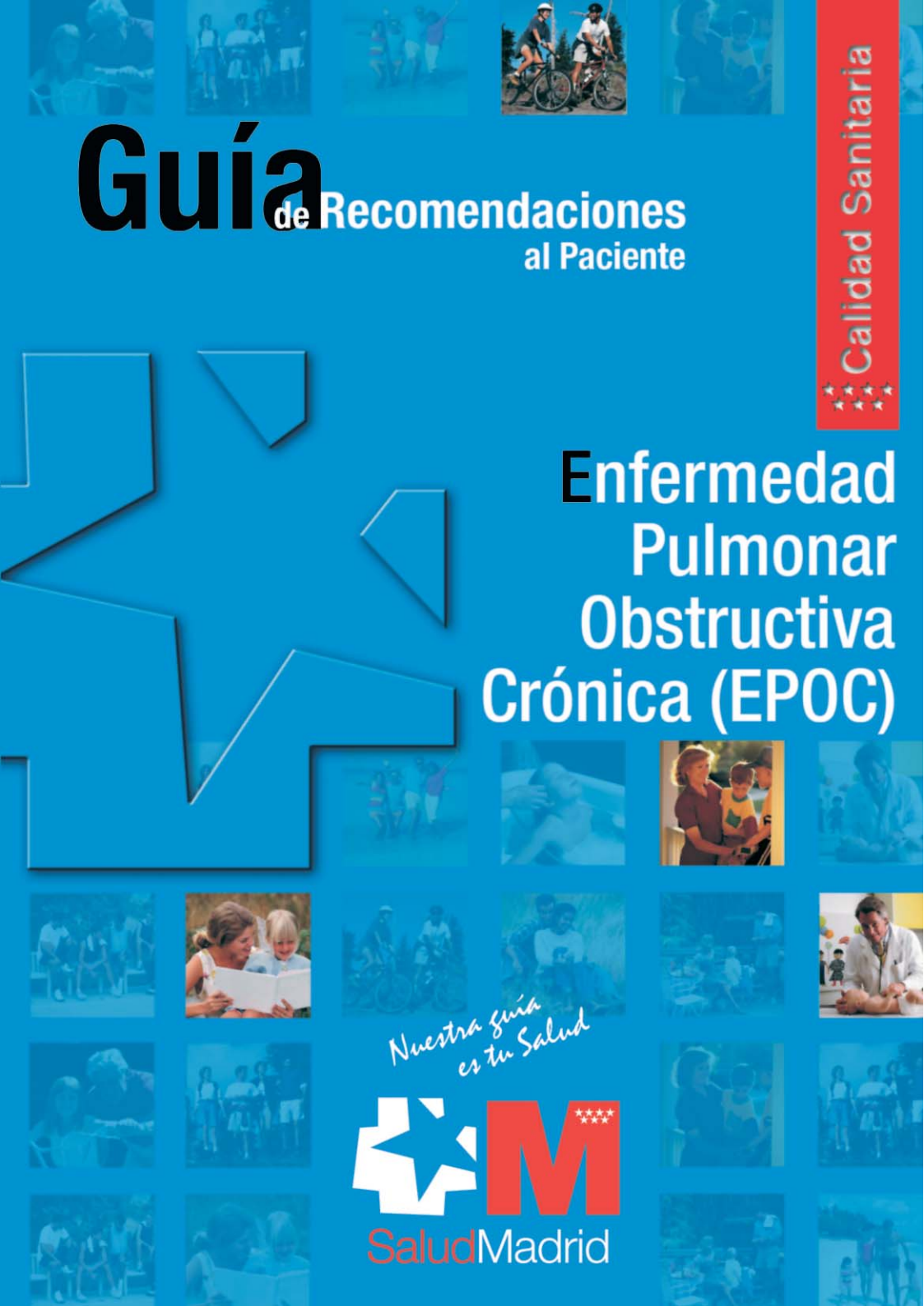
# Guía de Recomendaciones al Paciente

## Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Calidad Sanitaria



*Nuestra guía  
es tu Salud*



## ¿QUÉ ES LA EPOC?

- Es una enfermedad (E) que afecta a los pulmones (P) y a los bronquios, en los que produce una obstrucción (O) que evoluciona crónicamente (C). De ahí las siglas EPOC.
- Se debe casi exclusivamente al humo del tabaco, aunque hay otros factores que pueden contribuir a su aparición.
- Los síntomas suelen comenzar muy lentamente, hacia los 45 ó 50 años, y se caracterizan por tos matutina, que al pasar el tiempo se prolonga durante todo el día, expectoración de mucosidad (flemas) y dificultad para respirar, primero al hacer esfuerzos y luego incluso estando en reposo. Asimismo, los catarros son más frecuentes y persistentes, apareciendo en varias ocasiones durante las épocas frías.
- La enfermedad progresa irremediablemente si se continúa fumando.

## CÓMO SE SENTIRÁ USTED DESPUÉS DE SALIR DEL HOSPITAL

- Dado que la EPOC es una enfermedad crónica, usted no se sentirá completamente curado cuando salga del hospital. Pero si sigue el tratamiento correctamente, podrá volver al estado en el que se encontraba antes de ingresar y volverá a estar en condiciones de realizar sus actividades habituales.

## TRATAMIENTO

El tratamiento es distinto en las personas que padecen una obstrucción respiratoria leve que en las que tienen una obstrucción moderada o grave. El tratamiento se basa en lo siguiente:

- No deje la medicación.
- Si con estas medidas no desaparece la hinchazón, consulte a su médico del Centro de Salud.

## CUÁNDO ACUDIR A LOS PROFESIONALES SANITARIOS

- Si tiene más disnea (dificultad para respirar) de la habitual y con las medidas anteriores no ha mejorado.
- Si aumentan las secreciones (flemas), cambian de color o de consistencia (se hacen más espesas) o si aparecen con sangre.
- Si aparece fiebre alta (más de 38 °C).
- Si le duele intensamente el costado.
- Si nota que está muy adormilado durante el día o tiene problemas para conciliar el sueño por la noche.
- Si sufre dolores de cabeza intensos por las mañanas.

Cuando tenga alguno de estos problemas debe acudir a su Centro de Salud, llamar al 112 o acudir a un Servicio de Urgencias (Ambulatorio u Hospital).

## SIGNOS DE ALARMA O AGRAVAMIENTO DE LA EPOC

---

- En ocasiones, por una infección respiratoria o por otros motivos, su enfermedad puede agravarse. Es importante que usted sepa reconocer los signos de alarma y que debe hacer en cada caso.

### **Aumento de la disnea (dificultad para respirar o tomar aire o sensación de que no puede respirar como lo hace habitualmente)**

- Tómese el inhalador que su médico le recetó para esta situación (color azul).
- Quédese tranquilo y muévase más despacio para ahorrar esfuerzos.
- Póngase el oxígeno si se lo han prescrito.
- No deje su medicación habitual.
- Si con estas medidas no consigue aliviar la disnea, consulte a su médico del Centro de Salud.

### **Cambios de las secreciones respiratorias (flemas)**

- Los cambios de las secreciones respiratorias pueden ser de dos tipos:
  - Si son más espesas y no las puede “arrancar” procure beber agua abundantemente, para que sean más fluidas y pueda así eliminarlas con mayor facilidad.
  - Si han cambiado su color habitual o se han vuelto de color amarillo o verdoso o tuviese fiebre, contacte con su médico.
  - No deje su medicación habitual.

### **Aparición de edemas (piernas y pies hinchados)**

- Evite la sal en las comidas.
- Procure mantener las piernas elevadas.

### **Dejar de fumar**

- Es absolutamente imprescindible que deje de fumar del todo y para siempre. Si no lo hace, el resto del tratamiento servirá de poco. Si necesita ayuda consulte con su equipo de salud.

### **Medicamentos (inhaladores/aerosoles)**

- Casi todos los medicamentos usados en el tratamiento de la EPOC se administran por vía inhalatoria.
- La inhalación es un procedimiento que hace que los medicamentos que le son útiles lleguen a sus bronquios y al pulmón con la respiración (inspiración).
- Tomar estos medicamentos por vía inhalatoria no es tan fácil como tomar una pastilla o un comprimido, por lo que debe aprenderse a hacerlo.
- El realizar bien la técnica de inhalación es necesario para asegurar un tratamiento efectivo. Si tiene dudas consulte al personal sanitario (enfermera o médico) que tenga a su disposición y siga siempre las siguientes recomendaciones:
  - Cumpla siempre la pauta horaria indicada por su médico, buscando alguna actividad que le sirva de recuerdo (por ejemplo, antes de lavarse los dientes, antes de desayunar o de cenar, etc.), para no olvidarse.
  - Es imprescindible que se enjuague la boca, preferiblemente con agua y bicarbonato, después de que use el inhalador (no se olvide).
  - El orden en el que debe utilizar los inhaladores que le hayan prescrito debe ser siempre el mismo: primero el broncodilatador (color azul o verde) y después el antiinflamatorio (color rojo, naranja o marrón).
  - No abandone el tratamiento mientras no se lo indique así su médico.

- Recuerde que siempre debe llevar con usted un inhalador de alivio (color azul), para utilizarlo cuando se encuentre con más fatiga.
- Si se le prescribe nebulizador, debe consultar con el personal sanitario como se debe aplicar de forma correcta.
- Los sistemas de inhalación más usados y la técnica para asegurar un tratamiento efectivo se muestran a en las siguientes figuras:

### CARTUCHO PRESURIZADO



### Sexualidad

- La EPOC no debe limitar sus relaciones sexuales. Para llevarlas a cabo adecuadamente sólo ha de seguir una serie de recomendaciones. Por ejemplo, debe evitarlas después de las comidas, es bueno que establezca un periodo de descanso previo y es recomendable que adopte una postura cómoda. Si dispone de oxígeno domiciliario, puede utilizarlo durante la relación e incluso usar 10 minutos antes el inhalador de alivio (color azul) indicado por su médico.

### Vacunas

- Le recomendamos que se vacune contra la gripe al comienzo del otoño y que se administre la vacuna antineumocócica cada cinco años.

### No olvide que debe:

- Suprimir absolutamente el consumo de tabaco
- Seguir el tratamiento según las dosis y los horarios indicados por los profesionales sanitarios
- Llevar siempre con usted el inhalador de alivio (color azul) indicado por su médico.
- Usar el oxígeno en las horas indicadas, ya que reducir el número de horas no le produce beneficio.
- Realizar los ejercicios respiratorios recomendados que le ayudarán a respirar mejor.
- Pasear a diario en la calle.
- Llevar una vida saludable: dieta adecuada, beber abundantes líquidos, no consumir alcohol y realizar ejercicio físico moderado.
- Evitar la posibilidad de contraer infecciones respiratorias (evitar los cambios bruscos de temperatura, los ambientes cerrados o con polución, etc.).

## Ejercicio físico

El ejercicio es muy importante y muy beneficioso para usted. Independientemente de que usted camine al realizar otras actividades, además debe hacer lo siguiente:

- Desde el primer día que llegue a casa camine 5 minutos por la mañana y 5 minutos por la tarde, preferentemente en la calle, y si no puede hágalo en casa.
- Cada 3 días incremente en cinco minutos este ejercicio, hasta llegar a caminar una hora por la mañana y otra hora por la tarde. Si no le es posible, camine un mínimo de 30 minutos al día.
- Es importante que lo haga diariamente.
- En el caso de que se encuentre cómodo haciendo el ejercicio desde el principio, puede aumentar la progresión de los tiempos que le recomendamos.

## RECOMENDACIONES GENERALES

### Siga una dieta saludable/Mantenga el peso adecuado

- Ha de seguir una dieta equilibrada para conseguir un grado de nutrición adecuado y mantener su peso ideal. Evite las comidas pesadas, los alimentos flatulentos (legumbres, coles, etc) y las bebidas con gas. También ha de evitar el estreñimiento (tome una dieta rica en frutas y verduras).

### No consuma bebidas alcohólicas

- Las bebidas alcohólicas son perjudiciales para sus pulmones, ya que empeoran la función respiratoria y reducen los mecanismos de defensa.
- La mejor bebida es el agua, que además favorece la fluidificación de sus secreciones respiratorias. Beba al menos un litro y medio cada día.

## POLVO SECO



## CÁMARA DE INHALACIÓN



## USO ALTERNATIVO DE LA CAMARA DE INHALACION



DISPARAR UNA SOLA VEZ



RESPIRAR 4 Ó 5 VECES

## LAVAR LA CÁMARA UNA VEZ A LA SEMANA CON AGUA Y JABÓN SIN FROTAR

### Oxígeno

- Si tiene indicado oxígeno en casa por su neumólogo, recuerde que:
  - Debe usarlo como mínimo 16 horas al día
  - Debe usarlo toda la noche
  - Si lo necesita puede utilizarlo durante las 24 horas del día
  - Su tratamiento con oxígeno no debe impedirle salir a la calle
  - El oxígeno puede suministrarse en forma de bombona, como concentrador y como oxígeno líquido
  - No debe colocar el oxígeno cerca de fuentes de calor (radiadores, cocinas, hornos, aparatos eléctricos, etc.) ni manipularlo
  - Nadie puede fumar cerca del oxígeno ni de usted
  - Si su médico le ha indicado oxígeno líquido, siga sus recomendaciones y las instrucciones de manipulación de la empresa suministradora
  - Mantenga el aparato y sus accesorios (mascarillas y gafas nasales) en buen estado, lavándolos con agua y jabón (semanalmente) y sustituyéndolos cuando sea necesario

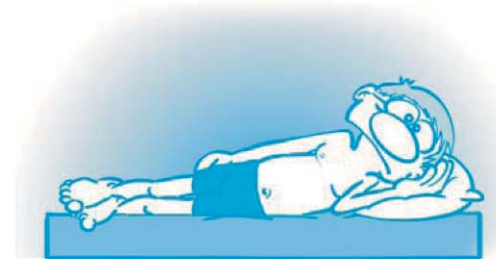
## Fisioterapia respiratoria/ejercicio físico

- La fisioterapia respiratoria forma parte del tratamiento neumológico y es muy importante para mejorar su enfermedad. Su función es limpiar de secreciones (flemas) sus bronquios y que, por medio del ejercicio, usted sea más resistente a la fatiga y no se atrofien sus músculos.

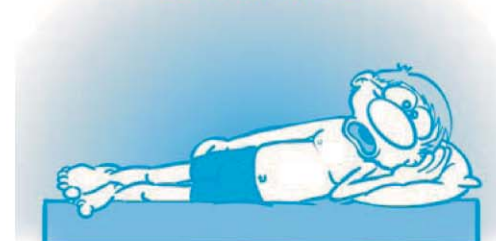
### Limpieza bronquial

Para mantener una buena limpieza de los bronquios, tumbese de un lado en la cama o en una superficie cómoda y respire de la siguiente forma, durante 5 minutos:

- Haga una inspiración (coja el aire) profunda y lenta tomando el aire por la nariz y espire (saque el aire) lentamente con la boca abierta. Si nota cansancio o incomodidad haga descansos.
- Repita la misma maniobra colocándose del otro lado.
- Si duerme con varias almohadas o con la cama levantada haga lo descrito anteriormente, pero añadiendo las almohadas o elevando la cama.
- Realice estas maniobras 2 veces al día.



COJA AIRE POR LA NARIZ



SUELTE EL AIRE POR LA BOCA