

GUÍA

Paciente EPOC



ribera salud grupo



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA

Este documento está dirigido a personas que padecen enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC, a familiares y cuidadores.

Esta guía le ayudará a conocer mejor su enfermedad y aquellas recomendaciones orientadas a mejorar su calidad de vida. Recuerde, esta información no sustituye a la opinión de los profesionales sanitarios que atienden su caso.



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA

¿Qué es la EPOC?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una enfermedad crónica de los pulmones que aunque no se cura se puede prevenir y tratar. El tabaco es su principal causa y contribuye a aumentar su gravedad. La base del tratamiento son los broncodilatadores y antiinflamatorios inhalados.

¿Cuáles son sus síntomas?

- Tos y moco.
- Dificultad para respirar.
- Fatiga o ahogo al andar y al aumentar la actividad física.
- Agotamiento, falta de concentración e incluso opresión en el pecho.
- Puede producirse hinchazón o edema en los tobillos y en las piernas.

¿Cómo vivir con EPOC y cómo manejar la enfermedad?

- No deje de tomar diariamente el tratamiento habitual. Asegúrese de que tiene claro cómo utilizarlos, así como el número de veces que lo debe hacer a lo largo del día. En caso de duda consulte a su médico o enfermera.
- Haga ejercicio con regularidad: natación, bicicleta, hacer ejercicios en casa, subir escaleras. Caminar al menos una hora al día es una de las mejores opciones.

¿Qué es la EPOC?

- Realice comidas ligeras y poco abundantes, varias veces al día (4 - 6 tomas al día), con alimentos fáciles de masticar y comiendo despacio.
- Tome líquidos en abundancia, 1 litro y medio al día, para mantener las vías respiratorias limpias o con moco menos espeso, a no ser que su médico le restrinja los líquidos por algún motivo.
- Prevenga el estreñimiento.
- Cocine los alimentos al vapor, hervidos o a la plancha, en lugar de freírlos.
- Evite alimentos muy fríos o muy calientes o aquellos que le provoquen tos y/o ahogo.
- Tenga un ventilador cerca de su cama y enciéndalo cuando se sienta sin aliento.
- Evite ambientes contaminados con humo de tabaco, sprays, polvo, gases y contaminación del tráfico.
- El frío y los cambios de temperatura pueden ser un verdadero problema.
- Deje de fumar. Hay gran variedad de tratamientos que le pueden ayudar a abandonar el hábito tabáquico.
- No deje de tomar diariamente el tratamiento habitual. Asegúrese que utiliza sus inhaladores correctamente y revíselo con su enfermera.
- Tenga siempre a mano un inhalador de rescate por si sufre una crisis.
- Si le han pautado oxígeno en su casa debe utilizarlo un mínimo de 16 horas al día.
- Todos los años debe vacunarse de la gripe. Consulte con su médico sobre la vacuna del neumococo.

¿Cómo actuar?

¿Qué es una descompensación?

Más fatiga

Más tos

Más mocos y/o ha cambiado su color

¿Qué tengo que hacer en estos casos?

- Comuníquese con su personal sanitario para comentar la situación
- Tómese la medicación que le hayan indicado para esta situación, sin sobrepasar los límites que le hayan propuesto.
- Quédese tranquilo en casa, descanse en posición sentada, algo inclinada hacia delante. También puede ponerse de pie inclinado hacia delante, apoyándose en una repisa o inclinándose un poco sobre ella.
- Si utiliza oxígeno en casa, colóquese todo el día según lo tenga indicado, sin aumentar.
- Aumente la ingesta de agua.
- Si tiene edemas, disminuya la toma de líquidos, eleve los pies, compruebe el color de las piernas.
- Intente expectorar la mucosidad.
- Póngase el termómetro y compruebe su temperatura.
- Realice ejercicios de control de la respiración y fisioterapia respiratoria.
- Muévase lentamente para ahorrar energía.
- Evite cambios bruscos de temperatura y ambientes contaminados.
- Haga comidas ligeras, poco abundantes y frecuentes (4-6 veces al día).

¿Cómo actuar?

Contacte con el personal sanitario inmediatamente si sus síntomas no mejoran:

- Si tiene más dificultad para respirar y ésta no cede con las medidas anteriores.
- Si la tos empeora.
- Si tiene mayor moco del habitual o son más espesos y/o es imposible expectorarlos.
- Si la mucosidad cambia de un color claro o blanco a verde o amarillo.
- Si tose con sangre o tiene moco con sangre.
- Si tiene fiebre o escalofríos.
- Si aumenta o aparece repentinamente hinchazón de los tobillos o de las piernas.
- Si tiene dolor en el pecho o dolor costal.
- Si está irritable.
- Si está desorientado o tiene más sueño de lo habitual.
- Si le duele la cabeza.

Recomendaciones

Recomendaciones

Calefacción en casa: mantenga un ambiente húmedo (la humedad óptima es del 45% y la temperatura entre 19 y 21 grados).

Clima: el frío y los cambios de temperatura son enemigos del as enfermedades respiratorias.

Polución: evite contaminantes como lacas, insecticidas, pinturas, etc....

Sueño: establezca rutinas para acostarse, levantarse y descansar. No duerma siestas de más de 90 minutos. Evite alimentos que contengan cafeína.

Bebidas alcohólicas: siempre que no esté contraindicado puede tomar un vaso de vino o cerveza durante las comidas, evite otras bebidas de mayor contenido en alcohol.

Baño/Ducha: sí al realizar esta actividad le produce ahogo, coloque un taburete dentro de la bañera, lávese sentado.

Vestirse: la ropa ha de ser adecuada para la época del año, holgada y de fácil colocación. No utilice prendas que compriman el tórax.

Ocio: realice actividades sociales, participe en asociaciones, entreténgase, técnicas de relajación, escuchar música.

Viajes y vacaciones: planifíquelas con tiempo. Deberá tener en cuenta la altura del lugar donde va. Se aconseja no superar los 1.500 metros. Puede viajar en avión, pero si precisa Oxígeno, debe avisar con suficiente antelación. Consulte a su médico.

Sexo y relaciones: la EPOC no disminuye la capacidad sexual, Sepa que pequeños incrementos en la frecuencia cardíaca y respiratoria son normales, sin resultar peligrosos. Use el control de la respiración como lo haría con otra actividad.



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA