



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON 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 ES LA 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.

No olvide que debe:

- Aumento de la disnea 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 consciencia: irritabilidad, confusión mental...

DEBE PEDIR AYUDA SIEMPRE QUE EXISTA...

¿QUÉ ES UNA AGUDIZACIÓN O EXACERBACIÓN?

- No debe colocar el aparato del oxígeno cerca de las fuentes de calor (cocina, horno, radiadores, aparatos eléctricos...)
- No manipule el aparato.
- Mantenga el aparato y sus accesorios (mascarilla, gafas, 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.
- Nadie puede fumar cerca del oxígeno, ni de usted.
- No se acerque nunca a una llama por peligro de explosión.

SI PRECISA OXÍGENO:

Entendemos por agudización o exacerbación de EPOC la situación de empeoramiento agudo de los síntomas del paciente.

Está caracterizada fundamentalmente por un aumento considerable de la disnea. Puede acompañarse o no de otros síntomas y signos, como pueden ser el aumento de la tos, el aumento de la cantidad y de la purulencia del esputo, el dolor torácico, el aumento de la temperatura corporal o el aumento de los ruidos respiratorios.

SI TIENE ALGUNA PREGUNTA NO DUDE EN CONSULTARNOS