

EPOC

INFÓRMESE MÁS RESPIRE MEJOR®

Una programa de los Institutos Nacionales de Salud.



AHORA QUE SABE QUE SUFRE DE EPOC, AQUÍ LE DECIMOS CÓMO RESPIRAR MEJOR.

Usted ha dado ese paso importante de estar consciente de sus síntomas y acudir a su médico para hacerse pruebas y obtener un diagnóstico. A pesar de que la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar seria que empeora con el tiempo, su médico puede sugerirle opciones de tratamiento y modos de ayudarlo a controlar la enfermedad. Aquí le sugerimos algunas cosas que puede hacer ahora para respirar mejor y mejorar su calidad de vida.

1) DEJAR DE FUMAR.

Si fuma, dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para evitar hacerle más daño a sus pulmones. Pregúntele a su médico sobre las nuevas opciones disponibles para ayudarlo a dejar de fumar. Existen una variedad de recursos en línea que lo ayudarán. Visite smokefree.gov; lungusa.org; o llame al **1-800-QUIT NOW** para obtener más información.

2) EVITE EXPONERSE A CONTAMINANTES.

Trate de evitar aquellas cosas que puedan irritarle los pulmones, como el polvo y los vapores fuertes. No salga cuando la calidad del aire afuera sea mala y evite los lugares en los que pueda haber humo de cigarrillo.

3) VISITE A SU MÉDICO REGULARMENTE.

Vea a su médico con regularidad. Lleve consigo a cada consulta una lista de todos los medicamentos que está tomando. No olvide mencionarle a su médico si sus síntomas actuales empeoran o si tiene síntomas nuevos.

ES GRAVE, PERO USTED NO ESTÁ SOLO.

EPOC, también conocida como enfisema o bronquitis crónica, es una enfermedad grave que bloquea parcialmente las vías respiratorias, que son los tubos que transportan el aire dentro y fuera de los pulmones. Empeora con el tiempo, haciendo que respirar sea cada vez más difícil. Como la tercera causa de muerte en los Estados Unidos, actualmente existen más de 12 millones de personas que han sido diagnosticadas con esta enfermedad. Se estima que 12 millones adicionales tienen esta enfermedad, pero no lo saben. Con un diagnóstico apropiado y con cada vez mejores tratamientos para EPOC, existe la esperanza. Asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico para manejar su EPOC, respirar mejor y tener una mejor calidad de vida.



NIH National Heart, Lung,
and Blood Institute

Publicación de NIH No. 13-5841s
Originalmente imprimido
septiembre del 2006
Reimprimido octubre del 2013

*EPOC Infórmese Más Respire Mejor®
son marcas registradas de HHS.*

4) SIGA EL TRATAMIENTO QUE LE PRESCRIBAN.

Tome sus medicamentos exactamente como se los hayan prescrito. Y siga las indicaciones que le haya dado su médico para tratar su EPOC.

5) PROTÉJASE CONTRA LA GRIPE.

La gripe puede causarle serios problemas a la gente con EPOC, así es que haga todo lo posible por evitar las multitudes durante la temporada alta y considere vacunarse anualmente contra ella. Y pregúntele a su médico sobre la vacuna de la neumonía.

6) BUSQUE EL APOYO DE OTRAS PERSONAS CON EPOC.

Pregunte en su hospital más cercano si tienen un grupo de apoyo para personas con EPOC. También podrá encontrar una comunidad muy activa de personas con EPOC en Internet. Sus familiares también pueden ser un gran apoyo conforme usted aprende a vivir y a manejar su EPOC.

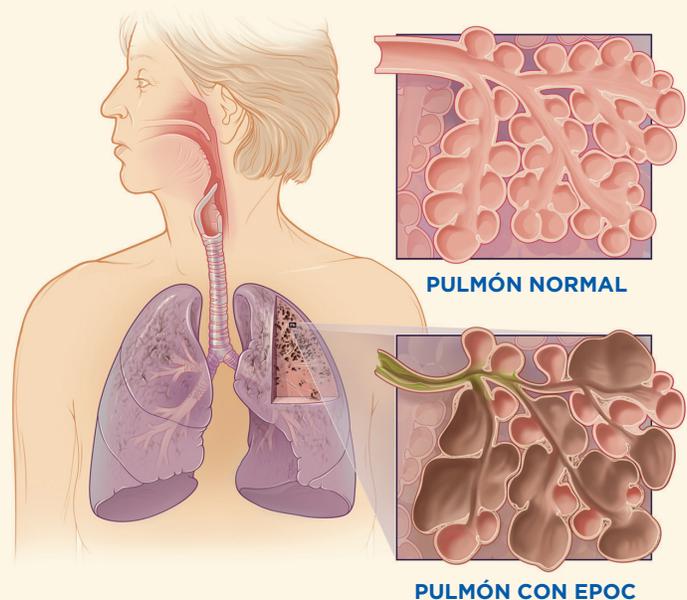


Platicar con su doctor es bueno para su respiración.

Para obtener el mejor tratamiento para su EPOC, es importante que hable honestamente con su médico en cada una de sus visitas. Comparta con él lo que realmente está pasando con su respiración. No dude en hacerle preguntas sobre su enfermedad, los síntomas y las opciones de tratamiento. Lea nuestra hoja informativa Consejos para el paciente para obtener ayuda y sacar el mayor provecho de cada visita.

¿DE QUÉ MANERA EPOC AFECTA LA RESPIRACIÓN

Cuando los pulmones están saludables, las vías respiratorias y los alvéolos pulmonares son elásticos y flexibles. Se expanden para llenarse de aire y luego recuperan su forma original cuando el aire es exhalado. Esta elasticidad ayuda a retener la estructura normal de los pulmones y también ayuda a que el aire entre y salga rápidamente. En las personas con EPOC, los alvéolos pulmonares no recuperan su forma original, y las vías respiratorias pueden inflamarse o hacerse más gruesas de lo normal. EPOC también puede provocar un incremento en la producción de mucosa. Las vías respiratorias pueden bloquearse parcialmente, dificultando aún más la entrada y salida del aire en los pulmones



DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE EPOC

TODO COMIENZA CON UNA PRUEBA LLAMADA ESPIROMETRÍA

La espirometría es una de las mejores y más comunes pruebas para diagnosticar la EPOC. Con ayuda de una máquina llamada espirómetro, esta prueba respiratoria no invasiva mide la cantidad de aire que una persona puede sacar de los pulmones (volumen) y la rapidez con que lo hace (flujo). Los resultados pueden ayudarle a su médico a evaluar qué tan bien están funcionando sus pulmones y la mejor opción de tratamiento.

Tras la prueba, su médico podrá sugerirle una o más de estas opciones para tratarla:

MEDICAMENTOS

Dos de los tratamientos más comunes son los broncodilatadores y los esteroides inhalados, pero su médico puede recomendarle otro tipo de medicamentos para su EPOC. Usualmente, los broncodilatadores vienen en un inhalador y funcionan relajando y abriendo los músculos que rodean sus vías respiratorias, ayudándole a respirar más fácilmente. Los esteroides inhalados ayudan a evitar que se inflamen las vías respiratorias.

REHABILITACIÓN PULMONAR

Éste es un programa que le enseña a ejercitarse y a manejar su enfermedad con actividad física y asesoría. Puede ayudarle a mantenerse activo y a llevar a cabo sus tareas diarias.

ENTRENAMIENTO PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Su médico, o un terapeuta pulmonar recomendado por su médico, puede enseñarle algunas actividades para fortalecer sus brazos y piernas y/o ejercicios respiratorios para fortalecer los músculos que se usan en la respiración.

TRATAMIENTO CON OXÍGENO

Si su EPOC es severa, su doctor podrá sugerirle que use oxígeno ocasionalmente o todo el tiempo para ayudarlo con la falta de aire.

CIRUGÍA

En algunos casos graves de EPOC, los médicos pueden sugerir una cirugía pulmonar para mejorar la respiración y aliviar los síntomas.

¿QUÉ DEBE HACER SI SUS SÍNTOMAS EMPEORAN SÚBITAMENTE?

Los síntomas de EPOC pueden empeorar súbitamente. Cuando esto sucede, es mucho más difícil recobrar el aliento. Además, usted puede tener ...

- Opresión en el pecho.
- Más tos.
- Un cambio en su tos (se ha vuelto más productiva; expele más mucosa).
- Fiebre.

Los síntomas pueden empeorar por una variedad de causas, como una infección pulmonar o cardíaca relacionada con un daño pulmonar severo. Lo mejor que puede hacer es llamar a su médico de inmediato.



**CÓMO RESPIRAR MEJOR
CUANDO SE TIENE EPOC**



CUÁNDO BUSCAR AYUDA URGENTE

Busque ayuda urgente si los medicamentos que toma usualmente no están funcionando y si:

- Le es inusualmente difícil caminar o hablar (por ejemplo, tiene dificultades terminando una oración).
- Su corazón está latiendo muy rápido o de manera irregular.
- Sus labios o uñas se tornan grises o azuladas.
- Su respiración es rápida y dificultosa, incluso cuando está tomando sus medicamentos.

TENGA TODA LA INFORMACIÓN RELEVANTE A LA MANO PARA CUANDO LA NECESITE.

Piense en todo aquello que usted u otros necesitarían saber en caso de una emergencia médica, y reúna toda esa información en un lugar fácilmente accesible. Cosas como:

- Una lista de los medicamentos que está tomando para su EPOC y otros padecimientos
- La información de contacto de su médico, incluyendo nombre, dirección del consultorio y los teléfonos de su oficina y de emergencia
- Direcciones al consultorio de su médico
- Direcciones al hospital más cercano
- Personas a las que se debe contactar si usted no puede hablar o conducir al médico
- La tarjeta o la información del seguro médico

Para obtener más información sobre cómo diagnosticar, tratar, manejar y vivir con EPOC, visite COPD.nhlbi.nih.gov o comuníquese con el Instituto Nacional de Corazón, Pulmones y Sangre en nhlbi.nih.gov.