

¿Qué puedo hacer para vivir mejor con la EPOC?

Usted **vivirá mejor y más años** si sigue una serie de recomendaciones generales que se presentan a continuación:

- 1. Evite el tabaco y ambientes contaminados**
- 2. Cuide su alimentación**
- 3. Realice ejercicio físico regularmente**
- 4. Vacúnese**
- 5. Utilice adecuadamente la medicación y conozca sus efectos**
- 6. Reconozca las descompensaciones**

1. Evite el tabaco y ambientes contaminados

Lo más beneficioso para usted es abandonar el tabaco absolutamente. Procure que otras personas no fumen en su casa. **También es importante evitar ambientes contaminados** (bares o zonas donde se fume, trabajos con inhalación de humos, etc.).

¿Puedo fumar algo, aunque sea unos cigarrillos al día?

No, no debe fumar nada, (cigarrillos, cigarros-puros, pipas, etc...).

Aunque sólo sea uno, le perjudica, por su EPOC y por las muchas enfermedades que provoca el tabaco (cáncer, infartos de corazón, etc.).

¿Cómo puedo dejar de fumar?



Hay algunas personas que pueden abandonar el tabaco por sí mismas. No obstante, **la mayoría necesita ayuda. No dude en consultar al personal sanitario**, buscarán la mejor forma de ayudarle. También puede consultar en el Programa de Deshabituación Tabáquica vía telefónica: 900 85 03 00 ó 902 50 50 60.

Consejo >

El humo del tabaco es altamente perjudicial para su salud. **No debe fumar absolutamente nada.** En su centro de salud le ayudarán a dejarlo o le informarán de los medios disponibles más cercanos. Evite además ambientes con humo. Dejar de fumar es posible, muchas personas como usted lo han conseguido.

2. Cuide su alimentación

En la EPOC, **una alimentación correcta favorece el mantenimiento de una mejor calidad de vida**. Es muy recomendable que se mantenga en su peso adecuado. Tanto el sobrepeso como la desnutrición van a influir desfavorablemente en la evolución de su enfermedad.

¿Qué alimentos son los más recomendables?

Es recomendable realizar **comidas ligeras y poco abundantes, varias veces al día** (4 - 6 tomas al día), **con alimentos de fácil masticación**. La mejor bebida es el agua, siendo preciso ingerir una cantidad aproximada de 1,5 litros al día. Se deben instaurar medidas para prevenir el estreñimiento, aumentando el consumo de cereales integrales, frutas y vegetales.



¿Qué alimentos debo evitar?

Deberá **evitar alimentos que precisen una masticación prolongada y fuerte**, así como aquellos **que causan flatulencia y/o digestiones pesadas** (col, coliflor, cebolla, etc.). Evite la ingesta excesiva de hidratos de carbono (pan, patatas, pastas, arroz, etc.), así como las bebidas gaseosas. También deberá evitar tomar alimentos muy fríos, muy calientes o aquellos que le provoquen, por su experiencia, irritación faríngea, porque pueden provocar la aparición de tos.

Consejo >

Es importante que usted siga una **dieta saludable** para ayudarle a mantener su salud, haciendo al menos cuatro comidas al día con alimentos fáciles de masticar.

3. Realice ejercicio físico regularmente

El ejercicio físico desempeña un papel muy importante en la vida de cualquier persona. A personas con su enfermedad, **la actividad física regular les ayuda a sentirse bien y respirar mejor.**

Si practica ejercicio de forma regular, obtendrá los siguientes beneficios:

- Mayor nivel de funcionalidad, consiguiendo independencia de la familia, de su entorno social y del personal sanitario, ya que contará con la energía necesaria para efectuar sus actividades de la vida diaria.
- Mejorará su sensación de ahogo y tendrá mayor tolerancia al ejercicio.
- Reducirá su aislamiento y estrés, ya que notará mejoría en su bienestar emocional y mental.
- Reducirá descompensaciones, al ayudar a su organismo a mantenerse sano y luchar contra las infecciones.
- Le ayudará a descansar mejor durante la noche.

¿Qué tipo de ejercicio me conviene?

En función de sus preferencias, hay muchos ejercicios que puede practicar. Natación, bicicleta, cinta continua, baile, son todos adecuados. **Le recomendamos que trate de CAMINAR.** ¡¡Es una de las mejores opciones posibles!!



Consejo >

Caminar es sencillo y barato y se puede practicar en cualquier época del año, tanto en exterior como en recintos cerrados.

¿Puede perjudicarme tener sensación de ahogo mientras hago ejercicio?

Un poco de falta de aire, mientras hace ejercicio, no le hará daño. Le aconsejamos, eso sí, que la mantenga en un nivel moderado.

4. Vacúnese



Todos los años, salvo contraindicación médica, debe administrarse la **vacuna antigripal**. El virus de la gripe puede provocarle un empeoramiento de su enfermedad.

La vacuna evita, en la mayoría de los casos, que usted sufra la gripe o, al menos, hace que sea menos grave.

Acuda a su centro de salud a primeros de otoño, donde la informarán de la fecha de comienzo de la vacunación.

La **vacuna neumocócica** está indicada en determinados pacientes con EPOC. Pregunte a su médica/o que le indicará sobre la necesidad o no de administrarse esta vacuna.

¿Me puede sentar mal la vacuna antigripal?

Es raro que pueda provocarle alguna reacción. La mayoría de las reacciones se producen en la zona de la inyección y son leves. A veces, puede dar fiebre y malestar general que suelen ser leves y durar menos de 48 horas. Los beneficios que puede obtener de la vacuna son muy superiores a las molestias.

Consejo >

En caso de alergia a medicamentos o alimentos consulte con su médica/o.

¿Puedo acatarrarme aunque me vacune de la gripe?

La vacuna de la gripe protege de la infección por el virus de la gripe en un alto porcentaje de casos, pero no previene de otros muchos virus que pueden afectarle. **Es habitual que tenga otros catarros durante el invierno**, se haya vacunado o no de la gripe.

< Consejo

La vacuna antigripal evitará que padezca la gripe y sus complicaciones, o al menos será menos grave. No olvide acudir a primeros de otoño a su centro de salud y preguntar a su médica/o.

5. Utilice adecuadamente la medicación y conozca sus efectos.

En el caso de la EPOC no sólo es importante que use la medicación que le han prescrito, además **conviene conocer para qué sirve y cómo debe utilizarla.**

¿Qué medicamentos se utilizan en el tratamiento de la EPOC?

Hay dos tipos principales de medicamentos de uso habitual en el tratamiento de la EPOC: **los broncodilatadores y los corticoides inhalados.** Se decide por un tratamiento u otro según la gravedad de la enfermedad, la alteración de las actividades de la vida diaria que produce y los efectos secundarios de los mismos.

¿Qué son los Broncodilatadores?

Son fármacos que **permiten que los bronquios se ensanchen y facilitan la respiración.** Fundamentalmente, son usados por vía inhalada. Hay diferentes medicamentos broncodilatadores, según la rapidez de su inicio y la duración de su efecto:

Broncodilatadores de corta duración:

estos fármacos son llamados “de rescate” por su inicio rápido y se usan cuando se agravan síntomas. Su efecto dura entre 4-8 horas.

Broncodilatadores de larga duración:

su acción dura (12-24h.) Se indican cuando siente ahogo a diario.

¿Qué son los Corticoides?

Los corticoides son medicamentos utilizados **para reducir la inflamación de las vías respiratorias**. Suelen tomarse por vía inhalada y, a veces, en comprimidos. Los corticoides inhalados pueden combinarse con un broncodilatador.

¿Por qué se usan los medicamentos inhalados?

De esta forma, el medicamento **actúa directamente sobre el bronquio**. Hay que utilizar adecuadamente los dispositivos de inhalación. El personal sanitario le ayudará a elegir el más adecuado y le enseñarán a usarlo. **Acuda siempre a consulta con su inhalador para revisar periódicamente la técnica.**

¿Cómo debo tomar los inhaladores?

Es fundamental que se tome la medicación de la forma que le haya indicado su personal sanitario, ya que si los medicamentos no se inhalan de forma correcta, probablemente no se consiga el efecto deseado. Las recomendaciones para la administración de los inhaladores más frecuentes se encuentran en el Anexo 2.

Consejo >

Procure realizar la toma de los inhaladores como le han indicado. **El uso incorrecto equivale a no tomar la medicación.** Acuda a su Centro de Salud u Hospital siempre con los inhaladores que esté utilizando, si es necesario el personal sanitario le realizará una prueba para comprobar su técnica inhalatoria y ayudarle a mejorarla.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la medicación para EPOC?

Los medicamentos inhalados para el tratamiento de la EPOC **son muy seguros**. No obstante, en algunos casos, pueden provocar efectos secundarios. Con los broncodilatadores pueden aparecer temblor de manos, sequedad de boca y palpitaciones. Los corticoides inhalados pueden provocar irritación de la faringe y ronquera, que puede evitarse con enjuagues bucales tras su uso. Si estos síntomas persisten o aparecen otros nuevos consulte a su médica/o.

El uso prolongado de corticoides orales (comprimidos) sin control médico puede favorecer la aparición a largo plazo de algunas enfermedades.

Consejo >

Siga estrictamente las indicaciones de su médica/o. El uso de cualquier medicación sin control médico puede ser perjudicial para su salud

¿Hay otros medicamentos para el tratamiento de la EPOC?

Algunas personas con esputo viscoso, difícil de expectorar, se pueden beneficiar del uso de mucolíticos.

¿Qué medicamentos pueden hacerme daño?

Hay pacientes con EPOC a quienes pueden perjudicar medicamentos como los antitusígenos, sedantes y relajantes.



6. Reconozca las descompensaciones

¿Qué es una descompensación?

Una descompensación es un empeoramiento mantenido de su situación clínica, generalmente de inicio rápido, que se manifiesta con **aumento de la tos, del esputo y el ahogo**. Esta situación puede ocurrir a lo largo de su enfermedad.

¿Qué causa una descompensación?

La principal causa es una infección respiratoria (virus y/o bacterias). Otros factores que pueden empeorarle son: contaminación ambiental o abandono del tratamiento, entre otros.

¿Qué tengo que hacer en caso de descompensación?

Si nota un aumento de sus síntomas, **no se alarme y haga lo siguiente:**

- Tómese la medicación de rescate sin sobrepasar los límites que le hayan indicado.
- Evite cambios bruscos de temperatura y ambientes contaminados.
- Reduzca su actividad física.
- Aumente la ingesta de líquidos (agua e infusiones).
- Haga comidas ligeras, poco abundantes y frecuentes (4-6 al día).
- Póngase el termómetro y compruebe su temperatura.
- Si su médica/o le ha facilitado un plan de actuación para estos casos, póngalo en marcha.

Consejo >

En caso de acudir a un centro sanitario **no olvide llevar los informes médicos que tenga y la medicación que toma**

¿Cuándo debo buscar atención sanitaria?

Si sus síntomas no mejoran:

- Tiene fiebre mayor de 38°C.
- Aparece o aumenta la hinchazón de los tobillos o de las piernas.
- Tiene dolor en el pecho.
- Está irritable.
- Tiene desorientación.
- Le duele la cabeza.
- Tiene más sueño de lo habitual.



Tras una descompensación ¿hasta cuándo debo mantener el tratamiento?

Es muy importante que siga el tratamiento indicado en su Centro de Salud, en el Servicio de Urgencias o en el informe médico de alta hospitalaria. Los reajustes en el tratamiento deberán ser realizados por su médica/o de Atención Primaria o su especialista en Neumología.

Consejo >

Siga el tratamiento tal y como se le ha indicado y no lo suspenda o modifique por su propia iniciativa, aunque se encuentre mejor.