



> Consejos para personas con **EPOC avanzada:**

a. Continúe con sus actividades

b. Cuide su alimentación

Esta enfermedad puede evolucionar hacia un grado avanzado, limitando severamente sus actividades diarias.

En este caso **deberá reforzar algunas actuaciones y puede precisar algún otro tratamiento.**

a. Continúe con sus actividades

¿Debo seguir haciendo ejercicio?

Sí, es muy importante que continúe haciendo ejercicio físico a diario.

¿Qué ejercicio puedo hacer?

Si usted tiene una grave limitación de sus actividades diarias, le recomendamos que **consulte con sus profesionales sanitarios** la posibilidad de realizar un programa de ejercicio o caminatas, como el descrito en el Anexo 1.

Cuando realizo mis actividades diarias me ahogo ¿qué puedo hacer?

En líneas generales es aconsejable:

- ➔ **Planificar y organizar** con la familia las actividades según su estado. No planificar demasiadas juntas. Realizarlas despacio, descansando frecuentemente y sentándose siempre que sea posible.
- ➔ **Evitar** ejercicios que impliquen esfuerzos bruscos y mantenidos. Es mejor deslizar objetos que levantarlos.
- ➔ Es aconsejable **centrarse inicialmente en aquellas actividades que son más necesarias** y que le provoquen mayor ahogo. Si se intenta modificar muchas actividades al mismo tiempo, probablemente no se consigan los objetivos.

Consejos para situaciones específicas:

Actuación ante el aumento del ahogo



- Pare y descanse en una posición cómoda.
- Utilice la medicación de rescate.
- Inspire y, al espirar, coloque los labios fruncidos. Se hace cerrando los labios sin apretarlos y espirando lentamente, contra la presión de sus labios (como si soplara para apagar una vela).
- Intente aumentar el tiempo de la espiración, sin forzar y sólo si ello no le resulta un sobreesfuerzo.
- Intente enlentecer la respiración y, en cuanto sea posible, inspire por la nariz.
- Descanse por lo menos 5 minutos.

Subir escaleras

- Detenerse delante de la escalera.
- Inspirar y coger todo el aire que pueda.
- Subir mientras se expulsa el aire con los labios fruncidos.
- Pararse al final de la espiración y descansar.
- Volver a inspirar y seguir la pauta.



Ir de compras

- Planifique las compras para evitar viajes innecesarios.
- Organice la lista de compras de acuerdo con su distribución en el mercado.
- Evite las horas de mayor aglomeración.
- Utilice un carrito de compras y coloque las cosas pesadas cerca del asidero.
- Para guardar la compra no deje los comestibles en el suelo, sino en una mesa o a una altura adecuada.



Baño y ducha

- Siéntese en un taburete para realizar actividades como afeitarse, peinarse, lavarse los dientes, etc. Puede apoyar los codos en el lavabo.
- Organice el cuarto de baño de forma que los objetos que más use los tenga en lugar accesible.
- Utilice un taburete para sentarse mientras se ducha.
- Use esterillas antideslizantes y barras de sujeción para su seguridad durante el baño.
- Utilice placa de ducha con preferencia a bañera.
- Utilice cepillos de mango largo para la limpieza de los pies o espalda. Las toallas deben ser grandes para poder usarlas en forma de onda para el secado de pies o espalda. El albornoz, puede ser de ayuda.
- Evite usar (o que otras personas lo usen en su presencia) aerosoles desodorantes u otros spray que pueden ser irritantes.
- La temperatura de la ducha debe ser templada.



¿Puedo continuar con mi vida sexual?



Sí. Además, le conviene **seguir los siguientes consejos:**

- Puede usar la medicación de rescate (o el oxígeno si lo tiene prescrito) si lo precisa.
- Programe la actividad sexual para los momentos en que sienta que ha descansado.
- Adopte posiciones cómodas que no dificulten la respiración.
- Pare y descanse si el ahogo es importante.
- Recuerde que hay experiencias que, con la intimidad, el cariño, y la sensación de que nos atienden y quieren, ya son una parte muy importante del amor. No es necesario centrar exclusivamente el foco en la relación sexual física.

¿Que precauciones debo adoptar cuando tenga que viajar?

Es conveniente que **realice los preparativos con antelación y tenga presente:**

- Consulte con su médica/o, que le informará si debe ajustar las dosis de su tratamiento y si necesitará oxígeno al viajar en avión.
- No olvide sus medicamentos. Consulte si puede tener problemas en los controles de seguridad de los aeropuertos.
- Organice de antemano con su empresa proveedora el suministro de oxígeno, en caso de que lo utilice.
- Si desea viajar a lugares con temperaturas muy extremas, pregunte a su médica o médico y elija las épocas más suaves.

¿Puedo sentir depresión?

A veces, la limitación en las actividades que provoca esta enfermedad, hace que algunas personas con EPOC se sientan irritables y con algún grado de depresión. **Hable con su médica/o de ello.**

Consejo >

Si usted se lo propone, puede realizar muchas actividades que ahora pueden parecerle difíciles. No se rinda, siga estos consejos y los que le proporcione el personal sanitario. Seguro que lo conseguirá.

b. Utilice adecuadamente la oxigenoterapia domiciliaria

¿Qué es el oxígeno continuo domiciliario (OCD)?

Es una **manera de proporcionarle el oxígeno que** su organismo **necesita** y no le aportan sus pulmones.

¿Por qué mi médica/o me ha recomendado el uso de oxígeno?

Porque mi **nivel de oxígeno** en sangre está **por debajo de un determinado límite**, que se comprueba mediante análisis de sangre (gasometría arterial).

¿Por qué tengo asfixia al realizar esfuerzos y no se me prescribe oxígeno?

La sensación de falta de aire al realizar esfuerzos no significa que usted precise oxigenoterapia. **La indicación de oxígeno se determina por un análisis de sangre**, (gasometría arterial).

¿Cómo debo ponerme el oxígeno?

Debe ponerse un mínimo de 16 horas diarias, incluyendo las horas de sueño. Se hace **mediante unas cánulas nasales** (gafas nasales), y debe administrarse **en la cantidad que su**



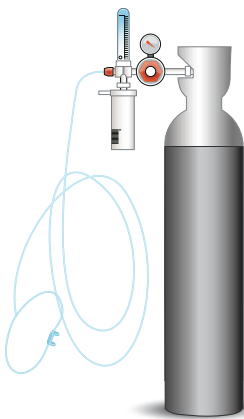
médica/o le ha prescrito. Además, debe mantenerse durante las comidas y en el período posterior, realizando reposo físico. Los orificios nasales deberán estar secos y limpios. Para evitar erosiones, heridas o rozaduras en la nariz puede usar crema hidratante.

¿Puedo aumentar la cantidad de litros de oxígeno que me han recomendado?

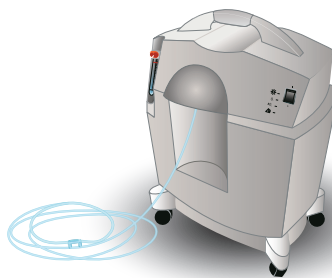
No. No debe aumentar ni disminuir la cantidad que su médica/o le ha prescrito.

¿Qué sistemas hay de oxigenoterapia en domicilio?

Hay tres tipos: bombona, concentrador y oxígeno líquido. Su médica/o le indicará el más adecuado para usted.



BOMBONA



CONCENTRADOR



OXÍGENO LÍQUIDO

¿Cuándo se prescribe oxígeno líquido?

El oxígeno líquido se prescribe a pacientes que reúnen una serie de requisitos médicos, que se comprueban mediante determinadas pruebas.

¿Tengo que revisar mi tratamiento con oxígeno?

Sí. Debe revisarse **al menos una vez al año.**

¿Es el oxígeno un tratamiento que debo tener siempre?

No. El oxígeno forma parte de su tratamiento y dependerá de su evolución que usted continúe o no con este tratamiento.

¿Por qué se me retira el oxígeno?

El motivo de la retirada es que **sus niveles de oxígeno en sangre son adecuados** sin necesidad de aporte suplementario.

¿Tiene el oxígeno algún efecto nocivo para mi salud?

No, si lo usa cumpliendo las indicaciones que le han prescrito.

¿Qué cuidados debo tener en mi domicilio con el oxígeno?

Lo principal es:

- **Que nadie fume** en la habitación donde está el aparato.
- El oxígeno líquido es extremadamente frío, **no permita que entre en contacto con su piel** ni toque las conexiones de los aparatos.
- Es importante **que los orificios de las cánulas nasales estén limpios**, por lo que deberá limpiarlos con regularidad. También debe evitar que estén rígidos, en este caso deberá cambiar las cánulas nasales.
- Puede prolongar la longitud utilizando alargaderas que podrá solicitar a la empresa suministradora.
- **Cerrar el regulador cuando no utilice el equipo.**
- **Bajo ningún concepto manipule los aparatos** tratando de solucionar un problema mecánico.

Consejo >

El **oxígeno domiciliario forma parte de su tratamiento** y es imprescindible que cumpla las horas que se le han indicado, a la dosis fijada. Como el resto de medicamentos, su uso puede ser modificado según usted evolucione. **Si en algún momento se le retirara, indicaría una situación favorable de su enfermedad**, en la que sus pulmones captan el oxígeno que usted precisa y no es necesario aportárselo externamente. Además, tenga en cuenta que, en el caso de que vuelva a serle necesario, se le volvería a indicar.