

Cómo vivir mejor con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)



LLAME A NUESTRA
LÍNEA DE
ENFERMERA AL
888-MY-RN-LINE
(888-697-6546).



TUFTS
Health Plan

tuftshealthplan.com • 888.257.1985



EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad a largo plazo (crónica) que dificulta la respiración. Si tiene EPOC, el aire no fluye fácilmente hacia afuera de los pulmones. Es posible que sienta falta de aire, tosa mucho y tenga mucha mucosidad en las vías respiratorias.

Si tiene enfisema o bronquitis crónica, usted tiene EPOC.

Con el tiempo, los problemas respiratorios empeoran y se vuelve más difícil hacer las actividades cotidianas. Es posible que le falte el aire aun al hacer cosas simples, como vestirse o preparar una

comida. Se vuelve más difícil comer o hacer ejercicio y se requiere mucha más energía para respirar. Las personas con EPOC suelen bajar de peso y debilitarse.

A veces, los síntomas pueden agravarse y empeorar mucho repentinamente. Esto se conoce como una crisis o **exacerbación de la EPOC**.

Una crisis puede variar desde leve hasta potencialmente mortal. Cuanto más tiempo tenga EPOC, más graves serán estas crisis.

La EPOC puede conducir a problemas cardíacos y a la muerte. Pero usted puede marcar la diferencia en su salud.

Qué puede hacer usted

Lo mejor que puede hacer es dejar de fumar. La EPOC es causada casi siempre por fumar. Con el tiempo, inhalar el humo de tabaco irrita las vías respiratorias y destruye las fibras elásticas que se encuentran en los pulmones. Dejar de fumar es la única manera segura de retardar el progreso de la enfermedad. Pero también puede ser la medida más difícil de tomar cuando se tiene EPOC.

Hay muchas otras cosas que puede hacer para mantenerse lo más sano posible.

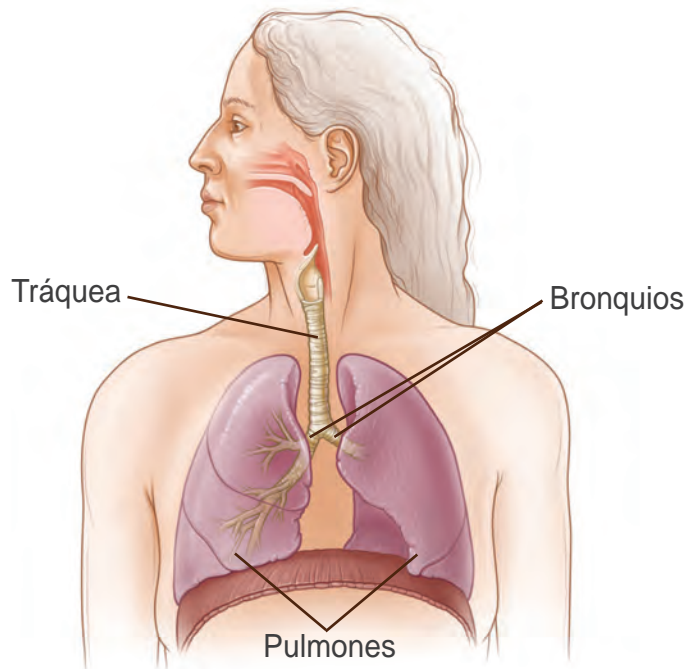
- ▶ **Tome los medicamentos** que su médico le recete.
- ▶ **Evite cosas que puedan irritar sus pulmones**, como el humo, la contaminación y el aire seco y frío.
- ▶ **Tome descansos** durante el día.
- ▶ **Haga ejercicio con regularidad** para mantenerse tan fuerte como pueda.
- ▶ **Coma bien** para poder mantenerse fuerte.
- ▶ **Aprenda técnicas especiales para respirar.**
- ▶ **Tenga citas en forma regular** con su médico. Asegúrese de informarle sobre cualquier cambio en sus síntomas y si usted ha tenido alguna crisis.

Cuándo llamar al médico

Llame al 911 si tiene problemas graves para respirar.

Llame a su médico si:

- ▶ Tiene falta de aire o respiración sibilante (con silbidos) que empeora.
- ▶ Está tosiendo más profundamente o más a menudo de lo habitual.
- ▶ Tose sangre.
- ▶ La hinchazón en las piernas o el abdomen empeora.
- ▶ Tiene fiebre.
- ▶ Su medicamento no parece estar funcionando tan bien como antes.



Cuando usted tiene EPOC, los pulmones y los conductos (tráquea y bronquios) que llevan a los pulmones sufren daño. Esto dificulta la respiración.



Cómo dejar de fumar

Dejar de fumar es la medida más importante que puede tomar para sentirse mejor y vivir más tiempo.

Si está pensando en dejar de fumar, ya está en camino. Puede ser de utilidad saber que no tiene que dejar de fumar solamente con su fuerza de voluntad.

Existen:

- ▶ Tratamientos que pueden ayudar con los efectos físicos de dejar el cigarrillo y la nicotina, tales como productos que reemplazan la nicotina y medicamentos que no tienen nicotina pero pueden ayudarle a sobrellevar las ansias y los cambios de humor.
- ▶ Recursos que pueden ayudar con el aspecto emocional de dejar de fumar. Estos incluyen programas para dejar de fumar a través de su plan de salud, su hospital local o la American Lung Association.

Elabore un plan

Para mucha gente es útil:

- ▶ **Fijar una fecha para dejar de fumar.** Elija una fecha dentro del próximo mes. Tómese tiempo para prepararse.
- ▶ **Planificar.** ¿Va a ir a una clase, unirse a un grupo de apoyo o usar un reemplazo de nicotina o medicamentos? Si sabe que tiende a fumar en ciertas situaciones, planifique formas de evitarlas.
- ▶ **Deje de fumar.** Cumpla con el día que eligió para dejar de fumar. Ese día, deshágase de cigarrillos, ceniceros y encendedores.

¿Sabía usted?

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Sin importar cuánto tiempo haya fumado o lo grave que sea su EPOC, dejar de fumar puede ayudar a detener el daño a los pulmones. Haga su plan para dejarlo hoy mismo.

Plan de acción personal para dejar de fumar

<p>Paso 1: Asegúrese de que sea algo que realmente quiere hacer.</p> <p>¿Qué quiere lograr? ¿Por qué es importante para usted?</p>	<p>Sus notas:</p>
<p>Paso 2: Fíjese su meta a largo plazo.</p> <p>Basándose en sus respuestas del paso 1, fije su meta a largo plazo. Esto es lo que quiere lograr en general.</p>	<p>Metas a largo plazo:</p>
<p>Paso 3: Fíjese metas a corto plazo.</p> <p>Basándose en su meta a largo plazo, piense en los pequeños pasos que puede tomar cada semana que lo llevarán al resultado que quiere lograr.</p>	<p>Metas a corto plazo:</p>
<p>Paso 4: Planee para sus obstáculos antes de que aparezcan.</p> <p>Todo el mundo se encuentra con obstáculos para sus metas. Quizá ya sepa qué se va a interponer en su camino. Anote esos problemas (¿costos?, ¿hábito?, ¿miedo?), y piense en maneras de evitarlos. Use otra hoja de papel si es necesario.</p>	<p>Pienso que mis obstáculos serán _____, pero yo puedo evitarlos al:</p>
<p>Paso 5: Busque apoyo y recompénsese.</p> <p>¿Quién puede ayudarle a conseguir sus objetivos? ¿La familia? ¿Los amigos? ¿Un grupo de apoyo por Internet? ¿Un grupo de apoyo en la comunidad?</p> <p>Y anote algunas de las recompensas que puede darse a sí mismo cuando logre diferentes metas. Las recompensas pueden ser cualquier cosa: una película, una visita a su restaurante preferido, ropa nueva, 1 hora del día solamente para usted.</p>	<p>Voy a conseguir apoyo de:</p>
	<p>Mis premios:</p>



Tratamiento

La EPOC no puede curarse, pero el tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor y a mejorar su salud en general.

Medicamentos

Los medicamentos para la EPOC reducen la falta de aire, controlan la tos y la respiración sibilante, y pueden prevenir o reducir una crisis. La mayoría de las personas con EPOC descubren que los medicamentos hacen que respirar sea más fácil.

Los medicamentos para la EPOC suelen venir en un inhalador, un dispositivo que le permite inhalar el medicamento por la boca de manera que vaya directamente a las vías respiratorias y a los pulmones.

El medicamento inhalado actúa más rápidamente que el mismo medicamento en forma de

pastilla. Un inhalador también le permite tomar menos medicamento del que tomaría si tomara una pastilla. **Es importante usar el inhalador correctamente.**

Si tiene problemas para usar el inhalador, hable con su médico.

Rehabilitación pulmonar

La rehabilitación pulmonar para la EPOC combina diferentes tratamientos para ayudarle a:

- ▶ Llevar una vida más activa.
- ▶ Reducir sus síntomas.
- ▶ Mejorar su calidad de vida.
- ▶ Participar de manera activa en su tratamiento.
- ▶ Mantenerse alejado del consultorio de su médico y del hospital.

Cómo usar un inhalador de dosis medida con un espaciador

1



Después de insertar el inhalador en el espaciador, mantenga el inhalador en posición vertical con la boquilla en la parte inferior.

2



Incline ligeramente la cabeza hacia atrás y exhale lentamente todo el aire.

3



Coloque la boquilla del espaciador en su boca.

4



Presione el inhalador para liberar una descarga de medicamento dentro del espaciador y luego comience a inhalar lentamente (presione primero y después inhale).

La rehabilitación incluye programas de ejercicios, educación sobre la enfermedad y cómo manejarla, ayuda con la dieta y otros cambios, y apoyo emocional. Muchas personas con EPOC encuentran útiles estos programas.

La rehabilitación no revertirá el daño a sus pulmones a causa de la EPOC. Pero le ayudará a hacer más fácilmente sus tareas cotidianas, como vestirse, comprar alimentos y caminar.

Terapia de oxígeno

En algún momento puede necesitar terapia de oxígeno. Al incrementar el oxígeno en su sangre, este tratamiento le ayuda a respirar mejor y le da más energía. También puede ayudarlo a vivir más tiempo y mantenerse fuera del hospital.

Puede utilizar la terapia de oxígeno mientras va de un lado a otro y hace las tareas diarias.

Puede respirar oxígeno por un tubo de plástico flexible en las fosas nasales (cánula nasal), una mascarilla facial o un tubo insertado en la tráquea.

Puede usar un tanque de oxígeno en forma de gas, oxígeno líquido que viene en un pequeño envase o un

concentrador de oxígeno. Cada uno tiene sus ventajas y desventajas en términos de peso, costo, cuánto oxígeno almacena y lo peligroso que es. (No use oxígeno cerca de un cigarrillo prendido o una llama al descubierto).

Es posible que solo necesite oxígeno cuando hace ejercicio o para dormir. O es posible que lo necesite todo el tiempo. Colabore con su médico para decidir qué es lo mejor para usted.

Si se empeora

El tratamiento para la EPOC se está mejorando todo el tiempo. Pero la EPOC es una enfermedad que sigue empeorando y puede ser mortal. Usted y su médico deben hablar sobre qué tipos de tratamiento desea en el caso de que ocurran problemas respiratorios repentinos potencialmente mortales.

Esta conversación puede incluir la redacción de instrucciones médicas por anticipado. Este es un documento que su médico y su familia pueden usar si usted se vuelve incapaz de decirles cuáles son sus deseos.



Cuidado personal

Hay muchas cosas que puede hacer usted mismo que le pueden ayudar a sentirse mejor y tener más energía.

- ▶ **Consuma comidas saludables y con regularidad.**
- ▶ **Trate de hacer ejercicio toda la semana.** Caminar es una excelente manera de comenzar.
- ▶ **Tome breves descansos** cuando esté haciendo las tareas domésticas y otras actividades.

Cómo manejar las crisis

A veces, su falta de aire habitual empeorará de repente. Puede empezar a toser con más frecuencia y tener más mucosidad.

Una crisis de EPOC puede ser mortal. Si tiene una crisis:

- ▶ Use su medicamento del inhalador primero.

- ▶ Si sus síntomas no mejoran después de usar su medicamento, haga que alguien lo lleve a la sala de urgencias. Llame al 911 si es necesario.

Haga todo lo que pueda por evitar las crisis y permanecer fuera del hospital:

- ▶ Tome sus medicamentos.
- ▶ Elimine la mucosidad de los pulmones.
- ▶ Manténgase lo más saludable posible.
- ▶ Evite “desencadenantes” como el humo, el aire de mala calidad y las sustancias químicas. Es una buena idea conocer sus desencadenantes. Puede usar la tabla “Cómo identificar sus desencadenantes” de la página 10 para recordarse qué evitar. Y puede anotar otras cosas que desencadenen crisis para usted.

¿Sabía usted?

Es una buena idea aplicarse la vacuna contra la gripe todos los otoños. Puede impedir que contraiga infecciones que podrían hacer que termine en el hospital. Pídales a aquellos con quienes vive y trabaja que hagan lo mismo, para que no tengan gripe ni lo contagien a usted. También es una buena idea aplicarse la vacuna antineumocócica. Algunas personas requieren dos inyecciones de esta vacuna.

Respire aire limpio en el hogar

Muchas cosas pueden empeorar sus síntomas o causar crisis. Algunas de estas cosas están fuera de su control. Pero usted puede hacer que su casa sea un lugar donde pueda respirar más fácilmente.

- ▶ No permita que nadie fume en su hogar. Eso lo incluye a usted también.
- ▶ Si tiene aire acondicionado, úselo de manera que no tenga que abrir las ventanas. El aire fresco puede parecer una buena idea, pero la contaminación atmosférica y otros desencadenantes al aire libre pueden empeorar su EPOC.
- ▶ Asegúrese de que los aparatos de gas se ventilen bien y tengan puertas de ajuste hermético. Compruebe que los tiros y las chimeneas no tengan grietas que pudieran permitir que entren emanaciones. No use una chimenea abierta ni una estufa de leña; el humo de leña es malo para su respiración.
- ▶ No use sustancias químicas fuertes ni aerosoles en su casa, y no mezcle productos de limpieza. Pruebe limpiadores naturales como vinagre, jugo de limón, ácido bórico o bicarbonato de sodio.
- ▶ Reduzca el polvo en su casa tanto como pueda.

Cómo identificar sus desencadenantes

Mis desencadenantes (marque)	Estas cosas empeoran mis síntomas:
	Mala calidad del aire, como contaminación del aire en interiores o al aire libre, humo o niebla contaminada
	Pelo, piel o saliva de mascotas
	Humo de cigarrillo
	Resfriados, gripes, bronquitis o neumonía
	Aire seco y frío
	Aire cálido y húmedo
	Altitud elevada
	Gases, partículas o emanaciones de calentadores domésticos de madera o de queroseno
	Ácaros del polvo del hogar
	Moho de interiores
	No tomar mis medicamentos
	Polen
	Otro
	Otro

Respire más fácilmente



Respiración con los labios fruncidos y respiración mientras se inclina hacia adelante

La respiración con los labios fruncidos le ayuda a exhalar más aire, de tal forma que la próxima inhalación pueda ser más profunda. Disminuye la falta de aire y le permite hacer más ejercicio.

Inspire por la nariz y exhale por la boca, mientras mantiene los labios casi cerrados. Inhale alrededor de 4 segundos y exhale de 6 a 8 segundos.

También puede probar la **respiración mientras se inclina hacia adelante**. Doblarse hacia adelante a la altura de la cintura puede facilitar la respiración. Puede reducir la falta de aire mientras hace ejercicio o mientras descansa.

Respiración con el diafragma

La respiración con el diafragma ayuda a expandir los pulmones para que les entre más aire.

- ▶ Acuéstese boca arriba o apóyese sobre varias almohadas.
- ▶ Con una mano en el abdomen y la otra en el pecho, inhale. Saque el abdomen todo lo que pueda. Debe sentir la mano sobre el abdomen moviéndose hacia afuera, mientras que la mano sobre el pecho no debe moverse. Cuando exhala, la mano del abdomen debe moverse hacia adentro.



Una vez que haya logrado hacer esto estando acostado, puede aprender a hacerlo sentado o estando de pie.



Manténgase fuerte comiendo bien

Es importante consumir comidas saludables en forma regular cuando tiene EPOC. Los alimentos le dan energía, incluida la energía que necesita para respirar. Usted necesita más energía para respirar que alguien que no tiene EPOC. Comer alimentos saludables también ayuda a fortalecer el sistema de defensa natural del cuerpo, lo cual ayuda a evitar infecciones.

Haga que sea más fácil comer

Quizá tenga poco apetito o se sienta demasiado cansado para preparar y comer comidas. Estos consejos pueden hacer que comer sea más fácil y ayudarlo a obtener la nutrición necesaria.

Si usted tiene otros problemas de salud que puedan restringir los alimentos que puede comer, hable con su médico o un dietista registrado antes de hacer cualquier cambio en su dieta.

- ▶ Elija alimentos que sean fáciles de preparar.
- ▶ Coma en una atmósfera relajada.
- ▶ Evite alimentos que sean difíciles de masticar.
- ▶ Coma con amigos y familiares.
- ▶ Si come una comida principal, intente comerla temprano. De esta manera, tendrá energía más tiempo durante el día.
- ▶ Intente incluir un alimento favorito en sus comidas.

Evite la falta de aire

Podría encontrar que es difícil comer debido a los problemas para respirar. Intente una o dos de estas ideas para facilitarlas.

- ▶ Descanse antes de comer si comer provoca falta de aire o cansancio.
- ▶ Coma sentado. Esto ayuda a eliminar presión de los pulmones.

- ▶ Si utiliza oxígeno, hágalo mientras come. Comer y digerir requieren de energía, lo que hace que el cuerpo utilice más oxígeno.
- ▶ Coma seis comidas pequeñas por día, en lugar de tres comidas grandes, de modo que el estómago nunca esté extremadamente lleno. Un estómago lleno puede dificultar la respiración al empujar el diafragma.

- ▶ Coma y mastique lentamente de modo que tenga menos probabilidades de que le falte el aire. Intente poner la cuchara o el tenedor en la mesa entre bocados para disminuir la velocidad con la que come.

Agréguete calorías a una comida o un refrigerio

Agregue esto:	A esto:
Huevo o yema de huevo	Pastel de carne, macarrones con queso y alimentos similares. Asegúrese de cocinar la comida después de agregar el huevo.
Leche en polvo	Sopas cremosas, huevos revueltos, budín, papas, yogur y guisos
Queso	Sándwiches, galletas saladas, guisos, sopas, panes tostados y pasta
Aceite vegetal, aceite de oliva, mayonesa, mantequilla o crema agria	Sándwiches, pasta, papas, arroz y salsa
Nueces molidas	Budines, salsas, puré de papas, guisos, ensaladas y yogur



Sobrellevar la EPOC y buscar apoyo

La EPOC produce cambios importantes en su vida. Sobrellevar sus sentimientos y buscar ayuda cuando la necesite pueden ayudarle a vivir mejor con la EPOC. Tómese algún tiempo para aprender sobre la EPOC y su plan de tratamiento. Esto puede ayudarles a usted y a su familia a sobrellevar la enfermedad.

Es posible que la falta de aire reduzca su nivel de actividad. Eso puede hacerlo sentir triste y solo, debido a que no puede disfrutar de actividades con su familia y con sus amigos. Estos sentimientos son comunes.

Podría ser útil saber que usted debe poder llevar una vida plena, incluso ser sexualmente activo.

Pero si tiene síntomas de depresión, como sentirse triste y sin esperanzas la mayor parte

del tiempo o si se preocupa mucho, hable con su médico.

La depresión y la ansiedad pueden tratarse con asesoría psicológica y medicamentos.

Forme una red de apoyo

La ansiedad puede empeorar sus síntomas y puede causar crisis y hacer que estas duren más. El apoyo de la familia y los amigos puede reducir su ansiedad y su estrés. Podría desear pensar en unirse a un grupo de apoyo para la EPOC.

Pregúntele a su médico cuáles son los tipos de apoyo que tiene a su disposición en el lugar donde vive, o busque un grupo de apoyo en línea. Conocer a otras personas con los mismos problemas puede ayudarle a saber que no está solo.

La historia de Cal



“¿Por qué yo?”

Eso es lo que Cal se preguntaba una y otra vez después de que lo diagnosticaron con EPOC grave hace 5 años.

“Me pasé los primeros 2 años deprimido en la casa, sintiendo lástima por mi mismo”, dice él. “No iba a ningún lugar, no hacía nada. Solo me sentaba enfrente del televisor y trataba de no pensar en nada”.

Entonces un día Sonny, su nieta de 5 años de edad, caminó hacia él mientras estaba sentado en su sillón. “Me miró, ella tiene estos enormes ojos color café, y dijo: ‘Abuelito, ¿por qué no sales afuera a jugar conmigo?’

“Bueno, casi me partió el corazón. Decidí ese día levantarme de esa silla y volver a vivir. El problema era que no podía dar 10 pasos sin que me faltara el aire”.

Pero él decidió que 10 pasos era un buen comienzo. “Me monté en nuestro caminador mecánico y caminé 1 minuto ese primer día”.

Fue muy difícil para Cal. Tuvo que parar dos veces, y necesitó su oxígeno mientras lo hacía. Pero lo volvió a hacer al siguiente día, y al siguiente. Luego decidió ver si podía añadir 1 minuto de caminar cada semana.

Un minuto poco a poco se convirtió en 5 minutos. Luego 5 minutos, con el tiempo, se volvieron 15 minutos.

Los pasos pequeños conducen a grandes cambios

“Eso fue hace 3 años”, dice Cal. “Ahora camino una hora por mi vecindario todos los días. Es cierto, ¡una hora! Y lo hago sin mi oxígeno”.

Cal piensa que fue muy útil aumentar el tiempo de caminar tan gradualmente. Impidió que se desalentara. “Ahora me siento mejor de lo que me he sentido en años. Estoy muy asombrado”.

Y todos los días después de la escuela, Sonny y su hermanito vienen a jugar en el jardín con su abuelito.

Esta historia se basa en información recopilada a partir de muchas personas con EPOC.



tuftshealthplan.com • 888.257.1985



© 2016 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise. Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise y Tufts Health Plan niegan toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información. Este folleto no debería reemplazar los consejos y servicios profesionales de un médico. Traiga los problemas de salud a la atención de los médicos o los profesionales médicos apropiados. Siempre consulte con su proveedor del cuidado de salud sobre cualquier condición médica o de la salud y también antes de comenzar un tratamiento, ejercicio o régimen de nutrición nueva. En una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de urgencias más cerca de usted. Cualquier referencia a nombres comerciales de medicamentos o productos usados comúnmente es con el propósito de dar ejemplo solamente y no es respaldo. Healthwise tiene derecho de autor o licencia para usar las ilustraciones e imágenes, las cuales no pueden reproducirse. 5365A SPAN 01056

