

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)



Recomendaciones para el paciente con EPOC

Anexo 14. Versión 1. Proceso Asistencial de EPOC. Edición I

<http://www.areasaludbadajoz.com>



Gerencia del
Área de Salud
de Badajoz
SES
Servicio de Neumología

¿Qué es la EPOC?

La EPOC es una enfermedad, cuya causa fundamental es el consumo de tabaco. Existen otras causas que contribuyen a su aparición aunque en menor medida. La EPOC se caracteriza por una dificultad del paso de aire por los bronquios y puede provocar síntomas como tos y expectoración, sobre todo por la mañana al levantarse y ahogo al andar o al hacer un esfuerzo físico (que en términos médicos se denomina disnea). La disnea aumenta con los años. Cuando aparece esta falta de aire indica que la enfermedad es ya, al menos, moderada. Esta enfermedad la padece el 9% de la población española de entre 40 y 70 años.

Dentro de la EPOC podemos encontrar dos tipos diferentes de enfermedad:

La BRONQUITIS CRÓNICA que consiste en una inflamación de las vías aéreas (bronquios), lo cual provoca una producción excesiva de moco. Esto se manifiesta con la expectoración.

El ENFISEMA pulmonar, que se debe a una destrucción de las paredes alveolares, que son las zonas del pulmón en donde se produce la toma de oxígeno necesario para el organismo.

La mayoría de las personas que son diagnosticadas de EPOC presentan ambos tipos de enfermedades.

¿Cómo saber si usted padece EPOC?

Cuando acuda a la consulta, le preguntarán si usted es fumador, si presenta ahogos (disnea), tos (sobre todo matutina) y expectoración. Para llegar a un diagnóstico se le realizará una espirometría forzada (prueba de soplar).



Es muy importante acudir a su médico cuando surjan algunas de las señales antes citadas, para intentar detener la progresión de esta enfermedad lo antes posible.

Consejos prácticos para tratar la enfermedad

1. Eliminar el hábito tabáquico

Es el mejor tratamiento que usted puede hacer. Dejar de fumar es difícil pero no imposible. Además los beneficios de dejar el tabaco son inmensos y sentirá mejoría desde el primer día.

Puede acudir a su médico que le aconsejará y le dará apoyo y la posibilidad de ir a la consulta de tabaquismo donde se le ofrecerá ayuda para evitar la dependencia.

2. ¿Cómo aliviar los síntomas?

Mediante medicamentos

Se dispone de los llamados broncodilatadores inhalados.

¿Para qué sirven?: sirven para aumentar el diámetro de los bronquios cuando están estrechos. Los hay de acción corta, porque su efecto dura de 4-6 h y de acción larga, con una duración de 12h.

¿Cómo tienen que administrarse los inhaladores?

Es muy importante administrárselos con la técnica correcta para que el tratamiento sea efectivo. El equipo que le atiende le instruirá en la técnica.

Se dispone también de medicamentos orales (pastillas) como son los corticoides, "la cortisona", que actúa disminuyendo la inflamación de las paredes del bronquio. Cuando tenga que tomarlos, deberá ser de forma pausada por su médico.

Consejos prácticos para tratar la enfermedad

Mediante rehabilitación respiratoria.

¿En qué consiste?

Consiste en adaptar al paciente a su limitación, de forma que pueda llevar a cabo las máximas actividades de la vida cotidiana. Esto se consigue con un entrenamiento específico de los músculos empleados en la respiración, que le ayudará a aliviar su ahogo y a sentirse mejor, además de realizar un entrenamiento físico de brazos y piernas.

Uno de los ejercicios más importantes para una persona con problemas pulmonares es caminar regularmente. Comience a caminar poco a poco y lentamente, a un ritmo cómodo, durante un tiempo (por ejemplo 5-10 minutos diarios) 3- 5 días a la semana y vaya aumentando el tiempo progresivamente.

Oxígeno

Es un tratamiento que se prescribe en fases avanzadas de la EPOC cuando aparece insuficiencia respiratoria, es decir, cuando los pulmones no son capaces de proporcionar oxígeno al organismo. Para ser efectivo debe ser usado más de 16 horas al día, siempre por la noche, después de las comidas, ante un esfuerzo, cuando esté en casa. Si tiene mucha disnea debe llevarlo continuamente.

Si no lo usa al menos 16 horas
no produce ningún beneficio.

Consejos prácticos para tratar la enfermedad

Otras medidas

Durante el curso de esta enfermedad se pueden presentar episodios de exacerbación o agravamiento, que consiste en un empeoramiento de los síntomas. Normalmente se acompañan de ruidos respiratorios presentando un cambio en la cantidad y en el color del esputo, el cual puede pasar de ser de color blanco a color amarillento o verdoso. La mayoría de las veces estos síntomas se deben a una infección respiratoria, que se suele tratar con antibióticos. Estos serán prescritos por su médico.

La gripe es un cuadro respiratorio diferente a los catarros y puede ser grave en los pacientes como usted, por ello es recomendable que se ponga la **VACUNA ANTIGRIPIAL** disponible durante el otoño y que debe ser administrada cada año, siempre y cuando no sea usted alérgico al huevo.

Existe una vacuna para prevenir las neumonías (infección que afecta a los pulmones). Es la **VACUNA ANTINEUMOCÓCICA** que debe usted recibir, al menos, una vez en su vida y que no debe repetirse durante los 5 años siguientes a su administración.

¿Qué pautas debo seguir con mi enfermedad?

Clima: Los cambios de temperatura sobre todo el frío son el enemigo nº 1 de las enfermedades respiratorias.

Calefacción: En casa debo mantener el ambiente húmedo con una temperatura entre 19 y 21° C.

Viajes y vacaciones: Las personas con EPOC pueden viajar, pero se aconseja no hacerlo a lugares de gran altitud (elevados), debido a la reducción del oxígeno que se produce con la altura. Si tuviera que viajar en avión y precisara oxígeno durante el viaje debo avisar antes a la compañía aérea.

Sueño: Debo evitar el alcohol y la cafeína. Procuraré establecer rutinas para acostarme y levantarme. Procuraré no hacer siestas muy prolongadas.

Vestuario: Mi ropa será cómoda y holgada, de fácil colocación. No utilizaré cinturones o fajas que compriman el tórax.

Baño: Si esta actividad me produce mucha fatiga o ahogo colocaré un taburete dentro de la bañera. Me puede ayudar un familiar en las zonas que me produzcan un mayor esfuerzo.

Polución: Debo evitar ambientes cargados y el manejo de sustancias irritantes como insecticidas, pinturas, lacas, etc.

Dieta: Tanto el sobrepeso como el déficit son perjudiciales para mi enfermedad. Por ello debo hacer una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras y mantener un peso adecuado.



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia