



Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

¿Qué es la EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad inflamatoria crónica que causa que el flujo de aire en los pulmones esté bloqueado. Típicamente esta enfermedad es causada al exponerse por mucho tiempo a gases irritantes o partículas de materia; siendo el más común, el humo del cigarrillo.

Signos y síntomas

- Dificultad para respirar
- Tos
- Producción de moco (esputo)
- Sibilancias (respiración dificultosa con un sonido en el pecho)
- Opresión en el pecho

Tratamiento

De acuerdo con su condición, su médico junto a usted diseñará un plan de cuidado. Este plan puede incluir:

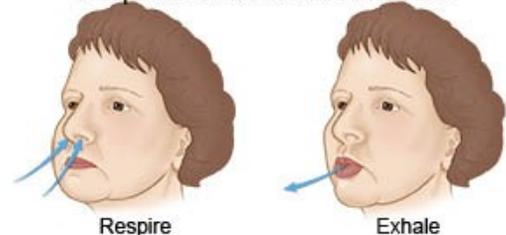
1. Utilizar medicamentos para abrir las vías respiratorias o disminuir la inflamación de los pulmones y a su vez aliviar ciertos síntomas.
 - Los medicamentos de acción rápida alivian los síntomas más rápido. Estos se conocen como medicamentos de rescate.
 - Los medicamentos de acción prolongada controlan o previenen los síntomas. Estos se conocen como medicamentos de mantenimiento.
2. Utilizar oxígeno adicional le ayudará a respirar más fácilmente y sentirse más alerta. Consulte antes con su médico.
3. Si ninguno de los medicamentos indicados resulta beneficioso, su médico podrá considerar una cirugía. Una reducción del pulmón es un procedimiento quirúrgico en el cual se extirpa la parte dañada del pulmón. Un

trasplante de pulmón es el reemplazo del pulmón con el de un donante.

¿Qué hacer para facilitar la respiración?

- Respire profundo tomando el aire por su nariz. Lentamente, exhale por la boca con los labios fruncidos.
- Intente que la exhalación dure el doble que la inhalación. Esto le ayudará a deshacerse de la mayor cantidad de aire de sus pulmones como sea posible. También puede practicar este patrón de respiración mientras se agacha, levanta un objeto, sube escaleras o hace ejercicios. Esto desacelera la respiración y le ayudará a movilizar más aire dentro y fuera de sus pulmones.

Respiración con Labios Fruncidos



- Evite cualquier desencadenante que empeore sus síntomas, como frecuentar lugares con mucha altitud o humedad elevada. Manténgase en el interior en los días que la contaminación del aire o el conteo de polen están altos, o si hace mucho frío en el exterior. Sustituya aerosoles por cremas y ungüentos.
- Ejercítense diariamente. Realice una actividad física por lo menos por 20 minutos cada día para aumentar su energía y disminuir su falta de aliento. Consulte con su médico acerca de cuál es el mejor régimen de ejercicio para usted.



¿Cómo controlar la EPOC y ayudar a prevenir las exacerbaciones?

Una exacerbación de la EPOC significa que sus síntomas de repente empeoran y puede causar más daño a los pulmones. La EPOC no puede curarse, pero puede seguir las siguientes medidas para sentirse mejor y prevenir las exacerbaciones:

- No fume y evite el humo del cigarrillo. La nicotina y otros químicos contenidos en los cigarrillos y puros pueden causar daño pulmonar y empeorar la EPOC. Los cigarrillos electrónicos o el tabaco sin humo igualmente contienen nicotina. Pida información a su médico si usted actualmente fuma y necesita ayuda para dejar de fumar.
- Acuda a sus citas de rehabilitación pulmonar según las indicaciones. La rehabilitación es un programa dirigido por especialistas (por ejemplo: neumólogo, nutricionista y un terapeuta del ejercicio) que lo ayudarán a aprender a controlar la EPOC y a evitar los desencadenantes que causan una exacerbación.
- Utilice sus medicamentos tal como indique su médico. Adquiera la repetición de sus medicamentos antes que se le terminen, para evitar que no pueda completar sus dosis.
- Protéjase contra los gérmenes. Una infección en los pulmones puede crear mayor mucosidad y hacer la respiración más difícil. Una infección también puede crear una inflamación en las vías aéreas y evitar que el aire entre en ellas. Usted puede disminuir el riesgo de una infección al realizar lo siguiente:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Tenga siempre a mano un gel antibacterial para limpiar sus manos.



- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca a menos que se haya lavado las manos primero.



- Cubrir su boca al toser o estornudar para no contagiarse las manos con gérmenes.

- Mantenga distancia de las personas que estén enfermas. Si usted está enfermo, manténgase alejado de otras personas mientras le sea posible.
- Dialogue con su médico sobre las vacunas contra la influenza, neumonía y COVID-19. Infórmese sobre el tiempo en que debe administrarse las vacunas y de ser necesarios, los refuerzos.
- Ingiera líquidos según le sean indicados. El líquido le ayudará a mantener sus vías respiratorias humectadas y a toser más efectivamente. Consulte cuánto líquido debe tomar cada día y cuáles son los más adecuados para usted.

Comuníquese a la línea de emergencias **9-1-1** si se siente mareado, si tiene dificultad para respirar y tiene dolor en el pecho.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

EPOC. (2022). Recuperado de:

<https://www.drugs.com/cg/copd-chronic-obstructive-pulmonary-disease.html>

EPOC. (2021). Recuperado de:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/copd/symptoms-causes/syc-20353679>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en mayo 2022.

©First Medical Health Plan, Inc.