

INFORMACIÓN PARA PACIENTES Y ACOMPAÑANTES

SERVICIO NEUMOLOGÍA

Unidad EPOC

GUÍA PARA PERSONAS CON EPOC



¿QUÉ ES LA EPOC?

La EPOC es una enfermedad de los pulmones que dificulta la entrada y salida del aire al respirar. Es una enfermedad de los pulmones, crónica (no se cura), pero tiene tratamiento.

Suele estar relacionada con el consumo de tabaco o con la exposición prolongada a humo y sustancias irritantes.

Los síntomas más frecuentes son:

- Falta de aire al caminar o hacer esfuerzos.
- Tos frecuente.
- Mucosidad o flemas.
- Cansancio para realizar actividades cotidianas.

Con el tratamiento adecuado y unos hábitos saludables puede mejorar su calidad de vida.

1. NO FUMAR

Dejar de fumar es la medida más importante para proteger sus pulmones. **Nunca es tarde para dejar de fumar.**

La mejor prevención y el mejor tratamiento que puede hacer es dejar de fumar; aunque el daño que se ha producido en los bronquios es irreversible, dejar de fumar ayuda a frenar la progresión de la enfermedad y reducir los síntomas.

También debe evitar:

- El humo de otras personas.
- Espacios cerrados con humo.
- Productos de vapeo o similares.



2. VACUNACIÓN

Las infecciones respiratorias pueden empeorar la EPOC. Por este motivo es importante mantener actualizadas las vacunas recomendadas por los profesionales sanitarios.

- Vacuna de la gripe cada año.
- Vacuna frente al neumococo según las recomendaciones actuales.
- Vacunación frente a la COVID-19 según las recomendaciones vigentes.
- Otras vacunas indicadas por su médico



Si tiene dudas, consulte con el/la profesional de su centro de salud.

3. CÓMO UTILIZAR CORRECTAMENTE LOS INHALADORES

Los inhaladores ayudan a que la medicación llegue directamente a los pulmones.

Para obtener el máximo beneficio del tratamiento inhalado es necesario que sepa cómo debe tomar su tratamiento y que utilice el inhalador tal y como le han indicado:

- Prepare el inhalador según las instrucciones que le hayan enseñado.

- Saque todo el aire de los pulmones.
- Coloque el inhalador como le han enseñado.
- Inspire el medicamento lentamente y de forma profunda.
- Mantenga el aire dentro de los pulmones unos 10 segundos.
- Expulse el aire despacio.
- Después de utilizarlos debe enjuagarse la boca con agua y escupirla. Esto ayuda a prevenir irritaciones e infecciones en la boca.



Es importante que lleve sus inhaladores a las revisiones para comprobar que los utiliza correctamente.

Puede consultar cómo utilizar correctamente los distintos inhaladores en la página web de la Escuela Cantabra de Salud. Acceda al apartado "Escuela de Pacientes > Respiratorio" a través del siguiente código QR:



<https://www.escuelacantabradesalud.es/videos-respiratorio>

4. MANTÉNGASE ACTIVO

Realizar ejercicio físico le ayudara a respirar mejor y a realizar las actividades diarias con menos esfuerzo. Se recomienda realizar ejercicio físico de forma regular, adaptada a las sus posibilidades, y evitar el sedentarismo:

- Intente realizar al menos 30 minutos al día de ejercicio aeróbico como caminar a paso ligero, correr, nadar, hacer bicicleta, subir y bajar escaleras. La intensidad del ejercicio debe ser moderada, es decir que moderado que le permita hablar mientras lo realiza. Puede repartirlos en varios periodos de 10 minutos.
- También se recomienda realizar ejercicios para fortalecer los músculos al menos 2 o 3 veces por semana. Puede utilizar: pesas, bandas elásticas, o maquinas.



Actividad física en casa

Si no puede salir a caminar todos los días, también puede mantenerse activo en casa. Lo importante es evitar pasar muchas horas sentado o acostado.

Algunas ideas son:

- Levántese y camine por la casa cada hora.
- Camine por el pasillo o alrededor de la vivienda a un ritmo que le permita hablar sin quedarse sin aire.
- Suba y baje escaleras si puede hacerlo con seguridad.
- Realice tareas domésticas, como recoger la mesa, hacer la cama o regar las plantas.



- Utilice una bicicleta estática si dispone de ella.
- Ejercicios para fortalecer los músculos (2 o 3 días por semana):
 - Levantarse y sentarse de una silla varias veces seguidas.
 - Levantar los brazos con botellas pequeñas de agua.
 - Ponerse de puntillas sujetándose a una silla o pared.



Recuerde, realice los ejercicios de forma gradual y según su capacidad.

5. EJERCICIOS PARA RESPIRAR MEJOR

Cuando esté indicada, se recomienda la realización periódica de ejercicios de fisioterapia respiratoria, incluyendo:

Respiración con labios fruncidos

Esta técnica puede ayudarle cuando tiene sensación de ahogo y favorece el vaciamiento de los pulmones.

Cómo hacerlo:

- a) Coja aire por la nariz durante 2 segundos.
- b) Ponga los labios como si fuera a apagar una vela.
- c) Suelte el aire lentamente por la boca, a través de los labios fruncidos, durante 4 segundos.
- d) Repetir varias veces al día.



Se recomienda realizarla:

- Durante actividades que provoquen falta de aire (disnea)
- Junto con la respiración diafragmática.

Respiración diafragmática

La respiración diafragmática ayuda a disminuir la frecuencia respiratoria.

Cómo hacerlo:

- a) Colocarse en posición cómoda, preferentemente tumbado con las piernas flexionadas o sentado con la espalda recta.
- b) Coloque una mano sobre el pecho y otra mano sobre el abdomen.
- c) Coja aire lentamente por la nariz.
- d) Observe cómo se eleva el abdomen mientras el pecho permanece relativamente inmóvil.
- e) Suelte el aire lentamente a través de los labios fruncidos.
- f) Observe cómo desciende el abdomen durante la espiración.
- g) Realizar series de 10 respiraciones.



Recomendación:

- Utilizar la técnica en situaciones de sensación de falta de aire o ansiedad.
- Repetir varias veces al día.

Técnicas de manejo de secreciones

El aire que respiramos es la principal herramienta de la que disponemos para movilizar las secreciones y echarlas fuera del pulmón. Las flemas son las causantes de muchas de las infecciones y es importante movilizarlas.

Cómo hacerlo:

- a) Cogemos aire por la nariz.
- b) Aguantamos sin respirar aproximadamente 3 segundos.
- c) Expulsamos el aire de cuatro maneras diferentes:
 - Primero con los labios fruncidos.
 - En la siguiente repetición de todo el ejercicio expulsamos el aire a través de una pajita.
 - La siguiente repetición se expulsa por la nariz.
 - Y la última repetición Boca abierta, como si quisiésemos empañar unos cristales.
- d) Toser tras completar la secuencia de los 4 ejercicios.

Se recomienda:

- Realizar varias sesiones al día.
- Priorizar la realización por la mañana.

Puede realizar este ejercicio tumbado/a boca arriba, tumbado sobre cualquiera de los dos lados o sentado, según le resulte más cómodo.

Ejercicios de expansión pulmonar.

Si tiene algún problema en el diafragma, podrán recomendarle ejercicios de expansión pulmonar.

Cómo hacerlo:

- a) Inspiración lenta y profunda acompañada de elevación del brazo.
- b) Apnea de aproximadamente 5 segundos.
- c) Espiración lenta mediante labios fruncidos.

Puede realizar este ejercicio tumbado/a boca arriba, tumbado sobre cualquiera de los dos lados o sentado, según le resulte más cómodo.

6. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una buena alimentación ayuda a mantener la fuerza y la energía. Siga estas recomendaciones:

- Intente hacer entre 5 y 6 comidas al día con raciones pequeñas en lugar de dos o tres comidas muy abundantes.
- Coma despacio y mastique adecuadamente los alimentos.
- Evite comidas excesivamente copiosas.
- Beba entre 1,5 y 2 litros de líquidos al día, salvo que su médico le haya indicado otra cosa. Mejor de agua, pero también puede tomar infusiones, caldos o zumos naturales. Evite bebidas ricas en azúcares.
- Consuma frutas y verduras (al menos 2 raciones al día de cada). Especialmente cítricos, kiwi, plátano, pimiento, tomate y verduras de hoja verde.
- Aumente el consumo de legumbres y cereales integrales.
- Procure incluir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 (sardinas, caballa, salmón, atún, nueces y aceite de soja)
- Utilizar aceite de oliva virgen extra como principal fuente de grasa.
- Evite las carnes rojas, carnes procesadas y los embutidos.
- Disminuya el consumo de hidratos de carbono de absorción rápida (azúcar, pan blanco, harinas, zumos de frutas, miel).



7. MANTENGA LA CALMA Y EVITE EL ESTRÉS

El estado de nerviosismo provoca que respire más rápido y, como consecuencia, que en cada respiración tome y expulse una menor cantidad de aire. Para ayudar a controlar esta situación, podría realizar respiraciones diafragmáticas, que favorecen la relajación.



8. AGUDIZACIÓN EN LA EPOC

Una agudización es un empeoramiento repentino de la enfermedad. Las **señales de alerta** a las que debe estar atento son:

- Más ahogo del habitual.
- Más tos.
- Más flemas.
- Flemas amarillas, verdes o con sangre.
- Fiebre.
- Necesidad de utilizar más medicación de rescate

Se recomienda **contactar con el profesional** que habitualmente controla su EPOC o acudir a **valoración urgente en el Servicio de Urgencias de Atención Primaria** de referencia, si:

- Tiene mucha dificultad para respirar.
- No puede hablar por falta de aire.
- Tiene dolor en el pecho.
- Presenta coloración azulada en labios o dedos.
- Tiene somnolencia o alteración del nivel de conciencia.
- Su medicación habitual no mejora los síntomas.

Usted, **puede reducir el riesgo de sufrir un empeoramiento** de la enfermedad si:

- No fuma y evita el humo del tabaco.
- Toma la medicación tal y como le han indicado su médico.
- Mantiene al día las vacunas recomendadas (antigripal, antineumococica y frente al COVID-19)
- Realiza actividad física de forma regular.
- Sigue una alimentación sana y equilibrada. Con una adecuada ingesta de líquidos.
- Acude a las revisiones programadas y consulta cualquier duda sobre su tratamiento.

SU PARTICIPACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA CONTROLAR LA EPOC Y MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA. POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERA UTIL