



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

RECOMENDACIONES AL ALTA



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

RECOMENDACIONES AL ALTA

EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁ INFORMACIÓN DE SU INTERÉS ACERCA DE:

1. ¿QUÉ ES LA EPOC?
2. COMO SE SENTIRÁ USTED DESPUÉS DE SALIR DEL HOSPITAL
3. TRATAMIENTO: DEJAR DE FUMAR / MEDICAMENTOS (INHALADORES/NEBULIZADORES)
4. OTROS MEDICAMENTOS PARA TRATAR LA EPOC (PASTILLAS, CÁPSULAS, SOBRES...)
5. OXÍGENO
6. FISIOTERAPIA RESPIRATORIA Y EJERCICIO
7. LIMPIEZA BRONQUIAL
8. EJERCICIO FÍSICO
9. RECOMENDACIONES GENERALES: SIGA DIETA SALUDABLE/
NO CONSUMA BEBIDAS ALCOHOLICAS / SEXUALIDAD / VACUNAS
10. NO OLVIDE





1.

¿Qué es la EPOC?

Es una Enfermedad que afecta a los Pulmones y a los bronquios, en los que se produce una Obstrucción que dificulta el paso del aire y evoluciona de forma Crónica. De ahí las siglas: EPOC.

Se debe casi exclusivamente al humo del tabaco, aunque hay otros factores que pueden contribuir a su aparición.

Los síntomas suelen comenzar muy lentamente, hacia los 45 ó 50 años y se caracterizan por tos matutina que al pasar el tiempo se prolonga durante todo el día, expectoración de mucosidad (flemas) y dificultad para respirar, primero al hacer esfuerzos y luego incluso estando en reposo. Asimismo los catarros son más frecuentes y persistentes, apareciendo en varias ocasiones durante las épocas frías.

La enfermedad progresa irremediablemente si se continúa fumando.

2.

Como se sentirá usted después de salir del hospital

Como ya hemos dicho, la EPOC es una enfermedad crónica. Usted no se sentirá completamente curado cuando abandone el hospital después de su ingreso. No obstante, si sigue el tratamiento correctamente volverá a sentirse como antes, en condiciones de realizar sus actividades habituales.





3. Tratamiento

Dejar de fumar

Es absolutamente imprescindible que deje de fumar del todo y para siempre. Si no lo hace, el resto del tratamiento servirá de poco. Si necesita ayuda para deshabitarse, consulte en su centro de salud.

Medicamentos (inhaladores / nebulizadores)

Casi todos los medicamentos usados en el tratamiento de la EPOC se administran por vía inhalatoria. Este es un procedimiento que hace que los medicamentos que le son útiles lleguen a sus bronquios y al pulmón con la respiración (inspiración).

- Existen dos tipos de inhaladores “sprays”:

1. Broncodilatadores: aumentan el diámetro de los bronquios cuando estos se han estrechado. Pueden ser:

— de acción corta (duración entre 4 y 6 horas)

— de acción prolongada (duración de 12 y 24 horas)

2. Antiinflamatorios: actúan desinflamando la mucosa bronquial. Con este tipo de medicamento se notan sus efectos al cabo de unos días y tienen una duración de 12 horas.

Tomar medicamentos por vía inhalatoria no es tan fácil como tomar una pastilla o un comprimido, por lo que debe aprender a hacerlo.

Es necesario realizar bien la técnica de inhalación para asegurar un tratamiento efectivo. Si tiene dudas consulte al personal sanitario (enfermera o médico) que lo atiende y siga siempre las siguientes recomendaciones:

Cumpla siempre la pauta horaria indicada por su médico. Búsquese alguna actividad que le sirva de recordatorio para no olvidarse (por ejemplo, antes de lavarse los dientes, antes de desayunar o de cenar, etc.).

Recuerde: nunca debe olvidar enjuagarse la boca, preferiblemente con agua y bicarbonato, después de usar el inhalador antiinflamatorio (colores rojo, marrón, naranja y morado, es decir, los que contienen corticoides inhalados).

El orden en el que debe emplear los inhaladores ha de ser siempre el mismo:

— **primero el broncodilatador** (color azul o verde)

— **después el antiinflamatorio** (color rojo, naranja o marrón).

No abandone ni cambie su tratamiento mientras no se lo indique el médico.

Recuerde que siempre debe llevar con usted un inhalador de alivio (color azul) para utilizarlo cuando se encuentre con más fatiga.

Si se le prescribe nebulizador, debe consultar con el personal sanitario la forma correcta de empleo.

Los sistemas de inhalación más usados y la técnica para asegurar un tratamiento efectivo se muestran en las siguientes figuras:



Cartucho presurizado

1. Destapar
2. Agitar
3. Espirar (soplar el aire de los pulmones)
4. Poner en la boca
5. Inspirar (empezar a coger aire)
6. Disparar
7. Terminar de coger aire
8. Aguantar la respiración
9. Tapar
10. Enjuagar la boca

Polvo seco

1. Destapar
2. Cargar
3. Espirar (soplar el aire de los pulmones)
4. Inspirar (coger aire)
5. Aguantar la respiración
6. Enjuagar la boca

Cámara de inhalación

1. Montar la cámara
2. Destapar
3. Agitar
4. Espirar (soplar)
5. Montar inhalador en cámara
6. Disparar una sola vez
7. Inspirar (coger aire)
8. Aguantar la respiración
9. Enjuagar la boca



Uso alternativo de la cámara de inhalación

1. Disparar una sola vez
2. Respirar 4 ó 5 veces

LAVAR LA CÁMARA UNA VEZ POR SEMANA CON AGUA Y JABÓN NEUTRO, SIN FROTAR



4.

Otros medicamentos para tratar la EPOC (pastillas, cápsulas, sobres...)

Además de por vía inhalatoria, la EPOC también se trata con otros medicamentos en distintas presentaciones (comprimidos, cápsulas, sobres, inyectables...).

En función de su estado de salud y necesidades particulares, su médico podrá prescribirle preparados medicinales (antiinflamatorios, antibióticos, diuréticos y otros) en forma de pastillas, polvo en sobres, cápsulas, etc. Cada uno de estos medicamentos actúa de forma específica y debe tomarse de acuerdo con las pautas que su médico le indicará.

No se automedique y siga siempre exactamente las indicaciones del médico, tanto en cuanto a las dosis (número de pastillas, cápsulas, etc.) como al horario de las tomas.

Advierta siempre a su médico de cualquier variación que observe en su estado de salud (fiebre, aumento de flemas, cambios en el color del esputo, pies y tobillos hinchados, mayor fatiga o ahogo, acidez de estómago) para que este le examine y prescriba el tratamiento correcto lo antes posible.

5. Oxígeno

El oxígeno no quita la fatiga / ahogo, pero constituye una parte muy importante de su tratamiento de la EPOC.

Si tiene indicado oxígeno en casa por su neumólogo, recuerde que:

- Debe usarlo como mínimo 16 horas al día. Menos de 16 horas no produce ningún beneficio para su tratamiento.
- Debe usarlo toda la noche.
- Si lo necesita puede utilizarlo durante las 24 horas del día.
- Su tratamiento con oxígeno no debe impedirle salir a la calle.





- El oxígeno puede suministrarse en forma de bombona (botella), como concentrador (con manguera de unos 15 m) y como oxígeno líquido (en este caso el tanque lleva además una mochila que le permitirá desplazarse con ella) En cualquiera de las tres formas, el flujo de oxígeno que debe suministrarse lo debe indicar su neumólogo.
- No debe colocar el oxígeno cerca de fuentes de calor (radiadores, cocinas, hornos, aparatos eléctricos, etc.) ni manipularlo.
- Nadie puede fumar cerca del oxígeno. Ni usted.
- Si su médico le ha indicado oxígeno líquido, siga sus recomendaciones y las instrucciones de manipulación de la empresa suministradora.
- Mantenga el aparato y sus accesorios (mascarillas y gafas nasales) en buen estado, lavándolos con agua y jabón (semanalmente) y sustituyéndolos cuando sea necesario.
- **Recuerde: la administración de oxígeno domiciliario no sirve de nada si usted continua fumando.**



6. Fisioterapia respiratoria y ejercicio

La fisioterapia respiratoria forma parte del tratamiento neumológico. Su función es limpiar de secreciones (flemas) sus bronquios y que por medio del ejercicio usted sea más resistente a la fatiga y no se atrofién sus músculos.

7. Limpieza bronquial

Para mantener una buena limpieza de bronquios, tumbese de un lado en la cama o en una superficie cómoda y respire de la siguiente forma durante 5 minutos:

- Haga una inspiración (tome aire) profunda y lenta, tomando el aire por la nariz, y espire (expulse el aire) lentamente con la boca abierta. Si nota cansancio o incomodidad haga descansos.
- Repita la misma maniobra colocándose del otro lado.
- Si duerme con varias almohadas o con la cama levantada haga lo descrito anteriormente pero añadiendo las almohadas o elevando la cama.
- Realice estas maniobras dos veces al día.



8. Ejercicio físico

El ejercicio es muy importante y beneficioso para usted. Aunque practique otras actividades, desde el primer día de su alta hospitalaria haga lo siguiente:

- Camine 5 minutos por la mañana y 5 minutos por la tarde, preferentemente por la calle. Si no puede, hágalo en casa.
- Cada tres días alargue cinco minutos más el ejercicio, hasta llegar a caminar una hora por la mañana y una hora por la tarde.
- Si no le es posible dedicar este tiempo a caminar, hágalo al menos 30 minutos todos los días.
- Si le resulta fácil hacer este ejercicio desde el principio no espere: puede abreviar y llegar a caminar una hora por las mañanas y otra por las tardes antes de los plazos indicados.

9. Recomendaciones generales

Siga una dieta saludable / mantenga el peso adecuado

Ha de seguir una dieta equilibrada para conseguir un grado de nutrición adecuado y mantener su peso ideal. Evite las comidas pesadas, los alimentos flatulentos (legumbres, coles, etc.) y las bebidas con gas. Evite el estreñimiento (tome una dieta rica en frutas y verduras y beba agua en abundancia).

No consuma bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas son perjudiciales para sus pulmones, empeoran la función respiratoria y reducen los mecanismos de defensa.

La mejor bebida es el agua, que además favorece la fluidificación de sus secreciones respiratorias.

Beba al menos un litro y medio de agua cada día.





Sexualidad

La EPOC no debe limitar sus relaciones sexuales, pero ha de seguir una serie de recomendaciones:

- Evite mantener relaciones después de las comidas. Es bueno que establezca un periodo de descanso previo y es recomendable que adopte una postura cómoda.
- Si dispone de oxígeno domiciliario, puede utilizarlo durante la relación e incluso usar 10 minutos antes el inhalador de alivio (color azul) indicado por su médico.

Vacunas

Le recomendamos que se vacune contra la gripe cada año, durante la campaña al comienzo del otoño o cuando se lo indique su médico.

La vacuna antineumocócica se administra cada cinco años y debe recibirla exclusivamente a criterio de su médico, ya que no todos los pacientes de EPOC la necesitan.

10. No olvide:

- Suprimir absolutamente el consumo de tabaco.
- Seguir su tratamiento según las dosis y los horarios indicados por los profesionales sanitarios.
- Llevar siempre con usted el inhalador de alivio (color azul) indicado por su médico.
- Usar el oxígeno en las horas indicadas, ya que reducir el número de horas no le produce beneficio.
- Pasear a diario por la calle el tiempo necesario.
- Llevar una vida saludable: dieta adecuada, beber abundantemente líquidos, no consumir alcohol y realizar ejercicio físico moderado.
- Prevenir las infecciones respiratorias (evitar cambios bruscos de temperatura, los ambientes cerrados, la contaminación atmosférica, etc.).



Signos de alarma o agravamiento de la EPOC

En ocasiones, por una infección respiratoria o por otros motivos, su enfermedad puede agravarse. Es importante que usted sepa reconocer los signos de alarma y qué debe hacer en cada caso:

Ante un aumento de la disnea (dificultad para respirar o tomar aire o sensación de que no puede respirar como lo hace habitualmente)

- Tómese el inhalador que su médico le recetó para esta situación (color azul).
- Quédese tranquilo y muévase más despacio para ahorrar esfuerzos.
- Póngase el oxígeno si se lo han prescrito y no lo llevaba puesto.
- No deje su medicación habitual.
- Si con estas medidas no consigue aliviar la disnea, consulte a su médico.



Si observa cambios en las secreciones respiratorias (flemas)

Los cambios de las secreciones respiratorias pueden ser de dos tipos:

- Si son más espesas y no las puede “arrancar” procure beber agua abundantemente para que sean más fluidas y pueda así eliminarlas con facilidad.
- Si han cambiado su color habitual o se han vuelto de color amarillo o verdoso, contacte con su médico.
- Si tiene fiebre, consulte a su médico.
- No abandone su medicación habitual.

Aparición de edemas (piernas, tobillos y pies hinchados)

- Evite la sal en las comidas.
- Procure mantener las piernas elevadas.
- No deje la medicación.
- Si con estas medidas no desaparece la hinchazón, consulte a su médico.

Debe acudir a los profesionales sanitarios:

- Si tiene más disnea (dificultad para respirar) de lo habitual y con las medidas anteriores no ha mejorado.
- Si aumentan las secreciones (flemas), cambian de color o consistencia (se hacen más espesas) o si aparecen con sangre.
- Si tiene fiebre alta (más de 38°)
- Si le duele intensamente el costado.
- Si nota que está muy adormilado durante el día o tiene problemas para conciliar el sueño por la noche.
- Si sufre dolores de cabeza intensos por las mañanas.

Cuando tenga alguno de estos problemas debe acudir a su Centro de Salud, llamar al 112 o acudir a un Servicio de Urgencias (Ambulatorio u Hospital)



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Elaborada por:
Conselleria de Sanitat.
Dirección General de Calidad y Atención al Paciente

Revisada por:
– Sociedad Valenciana de Neumología. Grupo EPOC
– APIR (Asociación de Personas con
Insuficiencia Respiratoria)