



Aprendiendo a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Un cuaderno de ejercicios para pacientes, familias y cuidadores

Este cuaderno de ejercicios pertenece a:

Hoy tomaré medidas para controlar mi EPOC.

Definir objetivos

Le sorprendería saber cuánto pueden mejorar sus actividades diarias cuando su EPOC está bajo control. Escriba actividades o pasatiempos que le gustaría hacer, pero siente que no puede por su EPOC. Por ejemplo, los objetivos pueden ser tener menos síntomas, ser más activo o sentirse más cómodo al salir de casa con oxígeno.

¿Cuáles son mis objetivos?

Use la información de este cuaderno para iniciar una conversación con sus seres queridos y su equipo de atención médica.

La información de este cuaderno de ejercicios no reemplaza los consejos médicos de su proveedor de atención médica. Consulte siempre con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes sobre su salud.

Esta publicación fue financiada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, en el marco de una subvención de asistencia financiera de \$400,000 en total, financiados en un 100 % por los CDC del HHS. El contenido le pertenece al(los) autor(es) y no necesariamente representa las opiniones oficiales ni implica la aprobación de los CDC del HHS o del Gobierno de los Estados Unidos.

Contenido

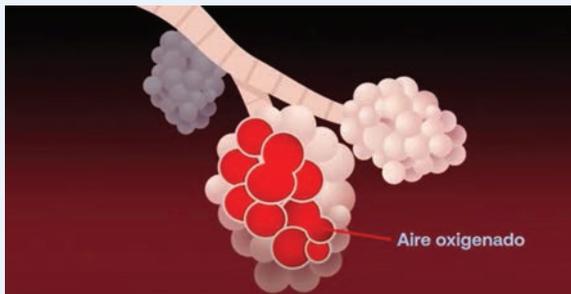
Capítulo 1: Aspectos básicos de la EPOC y ejercicios de respiración	7
Aprenda sobre la EPOC.....	7
Ejercicios de respiración.....	10
Capítulo 2: Colaboración con su equipo de atención médica de la EPOC	11
Miembros de su equipo de atención médica de la EPOC	11
Herramientas para comunicarse con su equipo de atención médica	13
Capítulo 3: Tratamiento de la EPOC	15
Medicamentos	15
Dispositivos de administración de medicamentos.....	18
Oxígeno complementario	21
Cómo usar oxígeno complementario de manera segura	23
Otras opciones de tratamiento para la EPOC	24
Capítulo 4: Manejo de la EPOC	25
Rehabilitación pulmonar	25
Dejar de fumar y vapear	26
Prevenir las enfermedades infecciosas de los pulmones	28
Reconocer y controlar los desencadenantes de la EPOC	31
Prepararse para desastres y emergencias	33
Consejos para viajar	34
Lidiar con sus emociones	35
Manejar el estrés.....	36
Capítulo 5: Nutrición y actividad física	37
EPOC y nutrición	37
Control del peso	39
EPOC y la actividad física	40
Capítulo 6: Vivir bien con EPOC	43
Definir objetivos para actividades	43
Su equipo de apoyo	46
Rincón de los cuidadores.....	49
Capítulo 7: Técnicas de depuración de las vías respiratorias	51
Capítulo 8: Planificación para el futuro	54
Planificación anticipada de cuidados	54
Cuidados de apoyo	54
Capítulo 9: Entender las exacerbaciones de la EPOC	55
Zonas del Plan de Acción para la EPOC	55
Capítulo 10: Recursos, programas y herramientas de la American Lung Association	59

Introducción

Los pulmones son parte del sistema respiratorio, un grupo de órganos y tejidos que trabajan juntos para ayudarlo a respirar. La tarea principal del sistema respiratorio es llevar oxígeno bien adentro de los pulmones y exhalar dióxido de carbono. Necesita oxígeno para que funcionen todos los órganos de su cuerpo.

El dióxido de carbono es un desecho que genera el cuerpo cuando usa oxígeno, y se elimina cuando exhala o larga el aire. Los pulmones, las vías respiratorias y el diafragma trabajan juntos para que al cuerpo no le falte oxígeno y elimine el dióxido de carbono.

Escanee el código QR (a la derecha) para ver la animación sobre cómo funcionan los pulmones:
Escanee el código QR (a la derecha) para ver la animación sobre cómo funcionan los pulmones:



Use la cámara de su teléfono inteligente o tableta para leer el código QR:

- Abra la cámara y apúntela hacia el código para que este aparezca en la pantalla.
- Toque la notificación que aparece en la pantalla para ir al sitio web o al video.



Mi información de salud de la EPOC

Lleve un control de sus proveedores de atención médica y de los miembros importantes de su equipo médico.

Nombre del proveedor de atención primaria	Dirección	Número de teléfono
Línea de ayuda para consejos de enfermería	Dirección	Número de teléfono
Nombre del neumólogo	Dirección	Número de teléfono
Nombre de la farmacia	Dirección	Número de teléfono
Proveedor de oxígeno	Dirección	Número de teléfono
Compañía de equipos médicos duraderos	Dirección	Número de teléfono
Centro de rehabilitación pulmonar	Dirección	Número de teléfono
Nombre del contacto de emergencia	Dirección	Número de teléfono

Información del seguro médico

Información del seguro médico	Número de identificación	Número de teléfono
Proveedor de la tarjeta de medicamentos con receta	Número de identificación	Número de teléfono

Capítulo 1: Aspectos básicos de la EPOC y ejercicios de respiración

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o EPOC, es una enfermedad de los pulmones que dura toda la vida y causa una limitación al flujo de aire y síntomas relacionados con la respiración.

Aprenda sobre la EPOC

Tener una limitación en el flujo de aire significa que hay menos aire entrando y saliendo de los pulmones. A medida que se vuelve más complicado introducir aire en los pulmones y eliminarlo, puede presentar más síntomas, como la tos, producción de mucosidad, sibilancias, fatiga o cansancio, y falta de aire. **Hay dos tipos principales de EPOC:**

- **El enfisema** daña el tejido del pulmón y destruye las diminutas bolsas de aire llamadas “alvéolos”. Con el tiempo, este daño hace que se rompan esas bolsas y se cree un solo saco de aire grande, en lugar de muchos más pequeños.

Cuando las bolsas de aire pierden su elasticidad y se rompen, el gran saco atrapa aire estancado en el tejido dañado e impide que el oxígeno circule de manera eficaz por el torrente sanguíneo. Esto significa que los órganos no reciben suficiente oxígeno.

- La **bronquitis crónica** ocurre cuando las vías respiratorias más grandes de los pulmones, llamadas “bronquios”, se inflaman y se acumula mucosidad en las vías respiratorias. A medida que las vías respiratorias se inflaman o hinchan, es más difícil que el aire entre en ellas.

Causas y factores de riesgo

Cualquier persona puede tener EPOC, pero algunas tienen más probabilidades. Si usted fuma, ha fumado en el pasado y tiene cuarenta años o más, su riesgo es el mayor. Es posible que tenga más de un factor de riesgo para la EPOC.

Algunos factores y causas son los siguientes:

- Fumar o haber fumado en el pasado
- La edad
- Exposición en el lugar de trabajo o por su profesión al polvo, productos químicos, gases y vapores
- Exposición al humo por una estufa que quema carbón o leña
- Deficiencia de alfa-1 antitripsina
- Antecedentes de infecciones pulmonares en la niñez
- Exposición al humo de segunda mano
- Exposición a la contaminación del aire interior y exterior

Síntomas

Los síntomas se sienten, no se miden. No todas las personas que tienen EPOC tienen los mismos síntomas, y algunos de estos síntomas le pueden parecer más molestos a usted que a otras personas.

Estos son algunos síntomas que podría tener:

- Tos crónica o persistente
- Tos con esputo (flema o mucosidad)
- Falta de aire (disnea)
- Sibilancias u opresión en el pecho
- Fatiga o cansancio
- Infecciones pulmonares repetidas, como bronquitis o neumonía



Hable con su proveedor de atención médica si cree que sus síntomas están empeorando, si aparecen nuevos síntomas o si le resulta más difícil realizar sus actividades diarias y mantenerse activo.

Diagnóstico

Si su proveedor de atención médica sospecha que usted tiene EPOC, revisará sus síntomas, sus factores de riesgo de EPOC y sus antecedentes médicos y familiares, y le realizará una exploración física. Para diagnosticar la EPOC, su proveedor de atención médica deberá analizar los resultados de su espirometría.

Pruebas y análisis médicos

Existen muchas pruebas y análisis para ayudar a tener una mejor idea de cómo están sus pulmones y cómo funcionan. Su proveedor puede ordenar pruebas y análisis de la función pulmonar para controlar el progreso de la EPOC y su respuesta al tratamiento.

- Las **pruebas de la función pulmonar** miden su capacidad para hacer ingresar aire a sus pulmones y eliminarlo. La espirometría es un ejemplo de prueba de la función pulmonar. Esta mide la cantidad y velocidad del aire que exhala, y los resultados pueden diagnosticar EPOC.
- El **análisis de alfa-1 antitripsina (AAT)** es un análisis de sangre que verifica el nivel de alfa-1 antitripsina en el cuerpo. El resultado de este análisis puede mostrar si tiene deficiencia de alfa-1 antitripsina. Si la tiene, deberá tratarla junto con los síntomas de la EPOC.
- La **radiografía de tórax** es una prueba de diagnóstico por imágenes que puede mostrar cambios visuales en los pulmones.
- La **tomografía computada** es una prueba de diagnóstico por imágenes que puede mostrar signos de enfisema o bronquitis crónica, además del avance de la enfermedad.
- La **oximetría o gasometría arterial (ABG, por sus siglas en inglés)** mide los niveles de oxígeno en la sangre y ayuda a determinar si le convendría utilizar oxígeno complementario.
- Las **pruebas de esfuerzo pulmonar** miden cómo funcionan los pulmones mientras está activo. Una prueba de seis minutos de caminata puede medir la distancia que puede caminar a su propio ritmo en seis minutos. También puede comprobar cuánto oxígeno necesita con la actividad.



Etapas de la EPOC

Estas cuatro etapas de la EPOC ayudan a su proveedor de atención médica a decidir cuáles son las mejores opciones de tratamiento para usted:

- Leve
- Moderada
- Grave
- Muy grave

Para saber en qué etapa está su EPOC, su proveedor de atención médica revisará los resultados de la espirometría, su riesgo o antecedentes de exacerbaciones, sus síntomas y las otras enfermedades que tenga.

Otras enfermedades

Si bien este cuaderno de ejercicios está centrado en la vida con EPOC, es posible que también le diagnostiquen otras enfermedades. Los proveedores de atención médica lo llaman comorbilidad, es decir, padecer dos o más enfermedades crónicas.

Marque las otras enfermedades que padece:

- Asma
- Cáncer de pulmón
- Apnea del sueño
- Enfermedades del corazón
- Diabetes
- Depresión
- Ansiedad
- Artritis
- _____
- _____
- _____
- _____

Es importante controlar y tratar todas sus enfermedades crónicas, no solo la EPOC.

Informe a sus proveedores de atención médica sobre todas sus enfermedades. Su proveedor de atención médica y farmacéutico revisarán sus medicamentos para la EPOC y las opciones de tratamiento para asegurarse de que no interfieran con los tratamientos de sus otras enfermedades.

Ejercicios de respiración

Una buena manera de controlar la falta de aire es aprender y practicar ejercicios de respiración. Estos lo ayudan a que ingrese más oxígeno en los pulmones y a calmarse para que pueda controlar mejor la respiración.

Respiración con labios fruncidos

La respiración con labios fruncidos ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias por más tiempo para que así pueda eliminar una parte del aire que está atrapado en los pulmones. Esto desacelera el ritmo de la respiración para aliviar la falta de aire.

Practiquemos este ejercicio de respiración:

- Siéntese en una silla y relaje los músculos del cuello y de los hombros.
- Inhale de forma lenta por la nariz, y mantenga la boca cerrada. A algunas personas les resulta útil contar “inhalar, uno, dos”.
- Arrugue o “frunza” los labios como si fuera a silbar o soplar una vela.
- Luego exhale o largue el aire de los pulmones por la boca de forma lenta a través de los labios fruncidos. Intente exhalar más tiempo del que inhala. Puede ser útil contar “exhalar, uno, dos, tres, cuatro”.

Hable con su proveedor de atención médica para saber la frecuencia con la que debe hacer ejercicios de respiración.

Escanee el código QR para ver el video de demostración de respiración con labios fruncidos



Escanee el código QR para ver el video de demostración de respiración abdominal



Capítulo 2: Colaboración con su equipo de atención médica de la EPOC

Su equipo de atención médica puede estar formado por varios proveedores, especialistas y personal de apoyo que trabajan con usted para encontrar las mejores opciones de tratamiento y control de su EPOC.

Miembros de su equipo de atención médica de la EPOC



Un **fisioterapeuta respiratorio** puede darle información sobre la EPOC y hacerle pruebas de la función pulmonar.

También puede trabajar con un fisioterapeuta respiratorio en un centro de rehabilitación pulmonar.

Un **neumólogo** es un especialista en pulmones que puede crear un plan de tratamiento y llevar un control de su EPOC. Puede consultar con un neumólogo si su EPOC está en una etapa avanzada o si tiene problemas para controlar los síntomas.

Cuándo consultar con su proveedor: Es posible que deba ver a su neumólogo dos veces al año, pero podrían ser más si su EPOC está empeorando o si tiene síntomas difíciles de controlar.

Un **proveedor de atención primaria** puede verlo en consultas regulares y controlar su EPOC.

Cuándo consultar con su proveedor: Debe ver a su proveedor de atención primaria al menos dos veces al año, pero podrían ser más si tiene otras enfermedades.

Otros miembros de su equipo de atención médica pueden incluir:



- Farmacéuticos
- Terapeutas ocupacionales
- Fisioterapeutas
- Internistas
- Nutricionistas o dietistas
- Consejeros de salud mental, trabajadores sociales o psicólogos
- Consejeros espirituales
- Proveedores de oxígeno
- Proveedores de equipos médicos duraderos
- Cuidadores, familia o amigos involucrados en su cuidado

Herramientas para comunicarse con su equipo de atención médica

Una buena comunicación con sus proveedores de atención médica incluye compartir sus objetivos, preocupaciones y preguntas. También incluye escuchar a su proveedor de atención médica y avisarle cuando no entienda lo que dice.

Plan de acción y manejo de la EPOC

El Plan de acción para el EPOC es una hoja de trabajo personalizada que la deben llenar usted y su proveedor de atención médica. Debe tener una copia del plan de acción donde pueda verla, como en el refrigerador.



American Lung Association.

Mi plan de acción para la EPOC

Los pacientes y los proveedores de atención médica deben completar juntos este plan de acción. Este plan debe discutirse en cada visita y actualizarse cuando sea necesario.

Las zonas verde, amarilla y roja indican los síntomas de la EPOC. La lista de síntomas no es exhaustiva; usted puede experimentar otros síntomas. En la columna "Acciones", su proveedor de atención médica le recomendará las acciones que debe realizar. Es posible que su proveedor anote otras medidas además de las que aquí se indican.

Zona verde: Hoy me siento bien	Acciones
<ul style="list-style-type: none"> Nivel de actividad y ejercicio habitual Cantidad habitual de tos y mucosidad Buen sueño por la noche Buen apetito 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use los medicamentos diarios <input type="checkbox"/> Utilice oxígeno según lo indicado <input type="checkbox"/> Continúe con el plan de ejercicio físico/alimentación habitual <input type="checkbox"/> Evite el uso de productos de tabaco y otras sustancias irritantes inhaladas
Zona amarilla: tengo un mal día o un brote de EPOC	Acciones
<ul style="list-style-type: none"> Más falta de aire que de costumbre Menos energía para mis actividades diarias Mucosidad más abundante o más espesa Uso más frecuente del inhalador/nebulizador de alivio rápido Más inflamación en los tobillos de lo habitual Más tos de lo habitual Sensación de resfriado en el pecho Sueño deficiente interrumpido por los síntomas Falta de apetito Ausencia de mejoría con el uso del medicamento 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Continúe con la medicación diaria <input type="checkbox"/> Utilice el inhalador de alivio rápido cada ___ horas <input type="checkbox"/> Comience a tomar un corticosteroide oral (especificar nombre, dosis y duración) <input type="checkbox"/> Comience a tomar un antibiótico (especificar nombre, dosis y duración) <input type="checkbox"/> Utilice oxígeno según lo indicado <input type="checkbox"/> Descanse mucho <input type="checkbox"/> Respire con los labios apretados <input type="checkbox"/> Evite el humo de segunda mano, el aerosol de cigarrillos electrónicos y otras sustancias irritantes inhaladas <input type="checkbox"/> Llame al proveedor de inmediato si no mejoran los síntomas
Zona roja: necesito atención médica urgente	Acciones
<ul style="list-style-type: none"> Dificultad intensa para respirar incluso en reposo Incapacidad de realizar actividades debido a la falta de aire Incapacidad de dormir debido a la falta de aire Fiebre o escalofríos con temblores Confusión o somnolencia Dolores en el pecho Tos con sangre 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Llame al 911 o busque atención médica de inmediato <input type="checkbox"/> Mientras busca ayuda, haga lo siguiente sin demora: <input type="checkbox"/> _____

La información incluida en este documento es solo para fines educativos. No debe utilizarse como sustituto del criterio, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. LA AMERICAN LUNG ASSOCIATION NO RESPALDA NINGÚN PRODUCTO, DISPOSITIVO O SERVICIO, INCLUIDOS LOS MEDICAMENTOS O DISPOSITIVOS DE TRATAMIENTO DE LA EPOC EN PARTICULAR. Para obtener más información, visite www.Lung.org o llame al 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872) © 2015 American Lung Association.

1-800-LUNG-USA | Lung.org/copd

Su Plan de acción para la EPOC le indicará cuatro cosas importantes:

- 1.** Cuándo tomar sus medicamentos.
- 2.** Qué síntomas esperar.
- 3.** Cuándo llamar a su proveedor de atención médica.
- 4.** Cuándo buscar atención médica de emergencia

Capítulo 2: Colaboración con su equipo de atención médica de la EPOC

Antes de ir a su próxima cita, escriba qué le gustaría hablar con su proveedor de atención médica. Podrían ser preguntas sobre sus medicamentos, los desencadenantes de la EPOC, síntomas u opciones de tratamiento.



Prepararse para su próxima consulta médica

Información de la cita

Nombre del proveedor: _____

Fecha: _____

Dirección: _____

Motivo de la visita: _____

Otros proveedores de atención médica que estoy viendo

Nombre: _____ Teléfono: _____

Motivo para ver a este proveedor de atención médica: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Motivo para ver a este proveedor de atención médica: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Motivo para ver a este proveedor de atención médica: _____

Medicamentos y suplementos recetados y de venta libre

Nombre del medicamento/suplemento	Dosis	Frecuencia	Recetado/recomendado por

Nombre de mi farmacia _____ Teléfono: _____

1-800-LUNGUSA | Lung.org

Síntomas que he tenido

Tos	Sentir nervios
Opresión en el pecho	Latidos rápidos
Sibilancias	Cabeza/nariz tapada
Incapacidad para hacer ejercicio	Inquietud
Cansancio	Fiebre
Necesidad de aclararse la garganta repetidas veces	Acariciarse la barbilla o garganta
Boca seca	Aumento del uso del inhalador de alivio rápido
Despertarse durante la noche	Otro: _____

Frecuencia con la que tiene estos síntomas: _____

¿Cuándo comienzan los síntomas: _____

Cosas que hago para aliviarlos: _____

Otras inquietudes y preguntas

Pasos siguientes

Citas para mi proveedor de atención médica: _____

Pruebas para programar: _____

Próxima consulta (día/hora): _____

American Lung Association. 1-800-LUNGUSA | Lung.org

©2024 American Lung Association. All rights reserved.

En la sección de [recursos](#) tiene una versión de este formulario que puede arrancar.

Capítulo 3: Tratamiento de la EPOC

La EPOC no tiene cura, pero las opciones de tratamiento pueden ayudar a controlar los síntomas, desacelerar el avance de la enfermedad, disminuir el riesgo de exacerbaciones o brotes, y mantenerse activo.

Medicamentos

Los medicamentos suelen ser el primer tratamiento que receta su proveedor de atención médica. El tipo de medicamentos que se le recete dependerá de la etapa de su EPOC, sus síntomas, su riesgo de exacerbaciones o brotes de EPOC, y si tiene otras enfermedades.

Tipos de medicamentos

Medicamentos de alivio rápido (o de acción corta)

Propósito: Este tipo de fármaco actúa con rapidez y debe tomarse cuando tenga síntomas como falta de aire o tos.

Funcionamiento: Relaja los músculos que se tensan alrededor de las vías respiratorias y lo ayuda a respirar mejor.

Puntos clave:

- Los medicamentos de acción corta pueden venir en un inhalador o en una solución para nebulizar.
- Este es un medicamento que se respira, por lo que funciona rápido.
- Úselo si está teniendo más síntomas, un brote o una exacerbación de la EPOC.
- Solo debe usarlo cuando sea necesario o según lo indique su proveedor de atención médica.
- **Siempre** debe llevar este medicamento con usted.
- Se lo suele llamar “medicamento de rescate”.

Un brote o exacerbación de EPOC ocurre cuando los síntomas empeoran y pueden ser más graves. Esto requiere tratamiento adicional, y puede necesitar atención médica para ayudar a que su EPOC vuelva a estar bajo control.

Medicamentos diarios (o de acción prolongada)

Propósito: Debe tomar este medicamento todos los días, incluso cuando su EPOC está controlada y se siente bien.

Funcionamiento: Hay distintos tipos de medicamentos de acción prolongada. Dependiendo de qué tipo le receten, los medicamentos de acción prolongada actuarán para reducir la hinchazón o inflamación de las vías respiratorias o para evitar que los músculos de las vías respiratorias se tensen, y ayudar a eliminar la mucosidad.

Puntos clave:

- Los medicamentos de acción prolongada pueden venir en un inhalador o en una solución para nebulizar.
- Este medicamento no lo ayudará durante un brote o una exacerbación de la EPOC.
- Debe tomarlo todos los días, incluso si se siente bien, para mantener la EPOC bajo control.
- Si su inhalador tiene esteroides, enjuáguese la boca después de usarlo para evitar la candidiasis bucal.
- También se los llama “medicamentos de control” o “medicamentos de mantenimiento”.

Medicamento combinado

Propósito: Debe tomar este medicamento todos los días, incluso cuando su EPOC está controlada y se siente bien.

Funcionamiento: Este tipo de fármaco incluye varios medicamentos en un solo tratamiento. Los medicamentos combinados pueden ser una opción si tiene síntomas difíciles de controlar y corre más riesgo de sufrir exacerbaciones de la EPOC o de ser hospitalizado.

Puntos clave:

- Debe tomarlo todos los días, incluso si se siente bien, para ayudar a mantener la EPOC bajo control.
- Incluye dos o tres medicamentos en un tratamiento.
- Cada combinación de medicamentos funciona de una manera distinta. Debe hablar con su proveedor de atención médica sobre el tipo de medicamento que está tomando y con qué frecuencia debe tomarlo.

Antibióticos y corticosteroides

Es posible que también le receten un antibiótico o un corticosteroide (esteroide) cuando sufra un brote o una exacerbación de la EPOC. Suele darse un antibiótico si tiene una infección causada por una bacteria. Debe tomar el tratamiento antibiótico completo, ya que interrumpirlo antes de tiempo puede hacer que la infección regrese o que sea más difícil de tratar en el futuro.

Un corticosteroide ayuda a reducir la inflamación o hinchazón de las vías respiratorias. Tanto los antibióticos como los corticosteroides pueden tener efectos secundarios. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo manejar los potenciales efectos secundarios.

Mi registro de medicación

Mantenga una lista de todos sus medicamentos, vitaminas y suplementos para ayudarlo a estar organizado. Lleve una copia de su registro de medicación a sus consultas para que lo revise su proveedor de atención médica.

Con respecto a los medicamentos que toma para la EPOC, anote los que utiliza cuando empeoran los síntomas y los que toma todos los días. También es importante que le comunique a su médico la frecuencia con la que no toma su medicación diaria y las razones por las que no lo hace, para que puedan buscar juntos soluciones que lo ayuden a seguir el tratamiento.



Registro de medicación

Farmacia

Nombre de la farmacia: _____

Dirección : _____ Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal _____

Número de teléfono : _____ Fax: _____

Llene el siguiente registro con la ayuda de su equipo de atención médica:

¡Recuerde tachar los medicamentos que ya no esté tomando!

Medicación	¿Para qué sirve esto?	Fecha de la receta	Médico que lo recetó	¿Qué cantidad (dosis)?	¿Con qué frecuencia?	Instrucciones para tomar la medicación	Efectos secundarios

En la sección de [recursos](#) tiene una versión de este formulario que puede arrancar.

Si tiene dudas sobre qué medicamento es de alivio rápido o de uso diario, con qué frecuencia o cuándo tomar la medicación para la EPOC, hable con su proveedor de atención médica o con su farmacéutico. También puede hablar con un asesor de salud pulmonar por la Línea de ayuda de salud pulmonar al 1-800-LUNGUSA.

Dispositivos de administración de medicamentos

Para que la medicación para la EPOC funcione, debe llevarla bien profundo dentro de los pulmones. Esto se logra usando correctamente su dispositivo de administración de medicamentos.

Si cree que su medicamento para la EPOC no está funcionando como debería, pídale a su proveedor de atención médica que lo mire mientras lo toma para saber si lo está haciendo correctamente.

Instrucciones y videos demostrativos de los dispositivos:

Mire videos y descargue archivos para ayudar a controlar su EPOC.



Estos son algunos de los videos explicativos y de las instrucciones paso a paso descargables sobre los dispositivos de administración de medicamentos:

- Inhalador con espaciador o cámara de retención con válvula
- Inhalador sin espaciador o cámara de retención con válvula
- Nebulizador
- Inhalador de polvo seco Ellipta
- Dispositivo Pressair
- Inhalador Respimat Soft Mist
- Inhalador de polvo seco RespiClick
- Inhalador de polvo seco Diskus

Esto significa:

Tomar el medicamento correcto +

En la dosis correcta +

En el momento correcto +

Con la técnica correcta

Videos explicativos



Instrucciones paso a paso descargables

American Lung Association

El ABC sobre el uso de un nebulizador

Muchas personas que viven con EPOC u otras enfermedades pulmonares pueden beneficiarse con el uso de un nebulizador para ayudar a que la medicación inhalada penetre profundamente en los pulmones, donde más se necesita. Si usted y su proveedor de atención médica están de acuerdo en que el uso de un nebulizador es una buena opción para usted, es importante que aprenda a utilizar el dispositivo y a limpiarlo correctamente para asegurarse de que sus medicamentos sean más eficaces.

Antes de empezar a usar el nebulizador, asegúrese de leer las instrucciones del fabricante, ya que las máquinas son diferentes.

Armado

El nebulizador en sí tiene 3 partes: un vaso de medicación, una tapa y una máscara o boquilla. Si tiene un nebulizador a chorro, también viene con un compresor y tubos.

1. Siempre lávese las manos antes de comenzar!
2. Desensaque la tapa del medicamento y vierta cuidadosamente la dosis correcta en el vaso de medicación.
3. Asegure la tapa al vaso de medicación.
4. Coloque la boquilla o máscara.
5. Conecte un extremo del tubo al compresor y el otro al vaso de medicación.
6. Enchufe el compresor y enciéndalo. Debe comenzar a salir un vapor de la boquilla o máscara.

Hasta que todo el medicamento haya desaparecido del vaso o hasta que ya no vea ningún vapor.

Para obtener más información y apoyo de la American Lung Association, visite Lung.org/ nebulizer para ver los videos Cómo usar un nebulizador y Cómo limpiar un nebulizador. También puede llamar a la Línea de ayuda Lung al 1-800-LUNGUSA para obtener asesoramiento gratuito de una enfermera o un terapeuta respiratorio con experiencia.

El desarrollo de este recurso educativo fue generosamente apoyado por Mylan Specialty LP y Teva Respiratory Products.

1-800-LUNGUSA | Lung.org

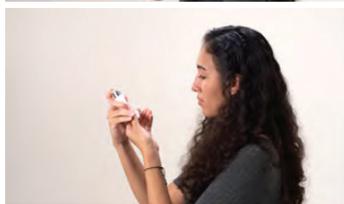


Cómo usar un inhalador de dosis medida sin cámara de retención con válvula o espaciador

Prepare un inhalador nuevo: Antes de usarlo por primera vez, si lleva más de 7 días sin usarlo, o si se le ha caído.



1. Agite el inhalador durante 10 segundos.



2. Quite la tapa del inhalador y verifique que esté limpio y no haya nada dentro de la boquilla.



3. Exhale alejándose del dispositivo.



4. Coloque la boquilla del inhalador en la boca.



5. Presione el inhalador una vez e inspire de forma profunda y constante.



6. Mantenga la respiración durante 10 segundos, luego exhale lentamente.

Si necesita otra dosis de medicamento, espere 1 minuto y repita los pasos 3 a 6.



7. Enjuáguese con agua y escúpala.

Una técnica de inhalación adecuada es importante cuando toma sus medicamentos para el asma y controla su respiración. Asegúrese de llevar todos sus medicamentos y dispositivos a cada visita con su proveedor de atención primaria o farmacéutico para comprobar el uso correcto o si tiene problemas para usarlos.

Para más videos, folletos, tutoriales y recursos, visite [Lung.org](https://www.lung.org).

Escanee el código QR para acceder a los videos instructivos



También puede ponerse en contacto con un terapeuta respiratorio para recibir apoyo personalizado y gratuito de la línea de ayuda pulmonar de la American Lung Association al **1-800-LUNGUSA**.



Cómo usar un inhalador de dosis medida con cámara de retención con válvula (espaciador)

Prepare un inhalador nuevo: Antes de usarlo por primera vez, si lleva más de 7 días sin usarlo, o si se le ha caído.

	1. Agite el inhalador durante 10 segundos.
	2. Quite la tapa del inhalador y la cámara de retención con válvula. Verifique que la boquilla y la cámara de retención con válvula estén limpias y que no haya nada dentro de la boquilla.
	3. Coloque el inhalador en la cámara/espaciador.
	4. Exhale alejándose del dispositivo.
	5. Coloque la boquilla de la cámara en la boca.
	6. Presione el inhalador una vez e inspire de forma profunda y constante.
	7. Mantenga la respiración durante 10 segundos, luego exhale lentamente. Si necesita otra dosis de medicamento, espere 1 minuto y repita los pasos 4 a 7.
	8. Enjuáguese con agua y escúpala.

Una técnica de inhalación adecuada es importante cuando toma sus medicamentos para el asma y controla su respiración. Asegúrese de llevar todos sus medicamentos y dispositivos a cada visita con su proveedor de atención primaria o farmacéutico para comprobar el uso correcto o si tiene problemas para usarlos.

Para más videos, folletos, tutoriales y recursos, visite Lung.org.

Escanee el código QR para acceder a los videos instructivos



También puede ponerse en contacto con un terapeuta respiratorio para recibir apoyo personalizado y gratuito de la línea de ayuda pulmonar de la American Lung Association al **1-800-LUNGUSA**.

Oxígeno complementario

El oxígeno es un medicamento que receta su proveedor de atención médica. El oxígeno complementario o la oxigenoterapia no es algo adictivo.

Usarlo trae muchos beneficios. Lo ayudará a mantenerse activo, mejorará su falta de aire y aumentará su nivel de oxígeno para ayudar a mantener más sanos todos los órganos del cuerpo.



Tipos de dispositivos de administración de oxígeno

Los **concentradores domiciliarios** atraen aire del entorno, eliminan otros gases y administran oxígeno purificado. Los concentradores de oxígeno domiciliarios pueden administrar oxígeno de manera continuada (a un ritmo constante) y necesitan una fuente de energía para funcionar.



Los **concentradores de oxígeno portátiles (POC)** funcionan como uno domiciliario, pero son más pequeños y se pueden transportar. Los POC funcionan conectados a un tomacorriente o con pilas recargables. También pueden administrar oxígeno con un flujo continuo o en dosis por pulso.



Los **tanques de oxígeno** son cilindros de metal que almacenan oxígeno comprimido. Vienen en distintos tamaños y, cuanto más pequeño sea el tanque, menos oxígeno puede almacenar. Los tanques de oxígeno no necesitan electricidad ni una fuente de energía, y se los debe rellenar o reemplazar.



El **oxígeno líquido** es oxígeno comprimido y enfriado a muy bajas temperaturas. La mayoría de los sistemas de oxígeno líquido aportan una alta concentración de oxígeno y no requieren electricidad. El oxígeno líquido suele tener tanto una unidad de almacenamiento estacionaria como un contenedor portátil. Es posible que no esté disponible en todas las regiones de los Estados Unidos. Hable con su proveedor de atención médica y su proveedor de oxígeno para ver si esta puede ser una opción.



Los **suministros** necesarios para usar oxígeno complementario incluyen tubos, una cánula nasal o una mascarilla facial. El tubo de oxígeno conecta la cánula o la mascarilla al tanque o al concentrador. Las cánulas nasales tienen unas puntas que se introducen en las fosas nasales y lo ayudan a inhalar el oxígeno. Otra alternativa es colocar una mascarilla facial sobre la boca y la nariz, que retiene el oxígeno disponible a medida que usted respira.

Un **oxímetro de pulso o pulsioxímetro** es un dispositivo electrónico que mide la saturación de oxígeno transportado en los glóbulos rojos. El oxímetro de pulso es una manera simple, rápida y segura de controlar sus niveles de oxígeno. Si tiene mala circulación, piel gruesa o un tono de piel oscuro, podría tener resultados incorrectos o incoherentes.



Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo controlar sus niveles de oxígeno con un oxímetro de pulso y cuándo compartir los resultados anormales o incoherentes.

Mi receta de oxígeno:

Tipo de equipo de oxígeno que uso:

¿Cuándo lo uso?

- En reposo _____ caudal _____
- En actividad _____ caudal _____
- Por la noche _____ caudal _____
- En altura _____ caudal _____

¿Cómo llevo un control de mis niveles de oxígeno? _____

¿Cuál es mi plan de respaldo si se corta la electricidad?

Nombre y número de teléfono para obtener información para lo siguiente:

- Compañía de energía o electricidad _____
- Policía _____
- Bomberos _____
- Proveedor de oxígeno o de equipos médicos duraderos _____

Instrucciones para limpiar y reemplazar el tubo, la cánula nasal o la mascarilla facial:

Instrucciones sobre cuándo y cómo limpiar mi concentrador o tanque de oxígeno:

Preguntas que tengo sobre el uso o mantenimiento de mi equipo de oxígeno:

Cómo usar oxígeno complementario de manera segura

El oxígeno es un gas seguro y no inflamable, pero ayuda a la combustión. Siempre siga las instrucciones de seguridad de su proveedor de oxígeno y no cambie el caudal sin consultarle a su proveedor de atención médica.

Mantener alejado del calor y de las llamas

- No fume ni permita que otras personas fumen cerca de usted. Coloque carteles de “Prohibido fumar” dentro y fuera de su casa.
- Mantenga las fuentes de calor y las llamas a una distancia mínima de cinco pies del lugar donde se usa o almacena la unidad de oxígeno.
- Mientras use oxígeno, no cocine con gas ni use aparatos eléctricos, como secadores de pelo, rizadores, almohadillas térmicas o máquinas de afeitar eléctricas.

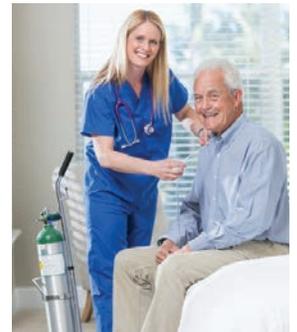


No use aerosoles, ungüentos VapoRub o aceites

- No use aerosoles, como desodorantes de ambientes o lacas, cerca de la unidad de oxígeno. Los aerosoles son muy inflamables.
- Use lociones o cremas a base de agua. Evite usar ungüentos VapoRub, desinfectante para manos a base de alcohol, vaselina o crema para manos a base de aceites. Nunca use su equipo de oxígeno con las manos aceitosas o engrasadas.

Guarde el oxígeno de manera segura

- Mantenga apagado el equipo de oxígeno cuando no lo use. Guarde los concentradores de oxígeno en posición vertical y los tanques en un soporte o de un costado para evitar que se caigan.
- No guarde el equipo de oxígeno en un espacio cerrado, como un armario o un maletero, y mantenga el concentrador de oxígeno a varios centímetros de distancia de paredes o cortinas.
- Tenga cuidado de no tropezar con el tubo. Nunca corte el tubo ni use uno de más de 50 pies de largo.
- No use nunca un alargador para enchufar el concentrador, y no conecte ninguna otra cosa al mismo tomacorriente.



Esté preparado

- Tenga siempre un extintor y una alarma contra incendios.
- Tenga un equipo de repuesto, como un tanque grande de oxígeno, e informe a su compañía de electricidad, a la policía y a los bomberos de que usa un equipo de oxígeno en su casa. En caso de apagones, evalúe la posibilidad de comprar un generador. Pídale a sus vecinos que vayan a ver si necesita algo cuando haya un apagón.
- Controle los medidores de su equipo de oxígeno y dé a su proveedor de oxígeno tiempo suficiente para que le entregue los repuestos.



Otras opciones de tratamiento para la EPOC

A medida que la EPOC avanza, es posible que sus tratamientos actuales dejen de ser tan eficaces y que aparezcan más síntomas. Hable con su proveedor de atención médica porque puede haber otras opciones de tratamiento para considerar.

Ensayos clínicos

Los ensayos clínicos son estudios de investigación cuidadosamente supervisados que intentan encontrar formas de prevenir, detectar, diagnosticar o tratar la EPOC. Podría tener nuevas opciones para el tratamiento de la EPOC si se inscribe en un ensayo clínico.

Cuidados complementarios

El yoga, los masajes o la acupuntura se consideran técnicas de cuidados complementarios y pueden mejorar los síntomas y la calidad de vida. Los cuidados complementarios no deben reemplazar a los tratamientos prescritos por su proveedor de atención médica y deben determinarse con su equipo médico como parte de su enfoque global del tratamiento de la EPOC.



Ventilación no invasiva

La ventilación no invasiva puede ser una opción de tratamiento si tiene niveles altos de dióxido de carbono acumulado en la sangre y tiene antecedentes de hospitalización por insuficiencia respiratoria aguda. Puede usarse en su casa para ayudarlo a respirar más fácilmente.

Cirugía

En algunas situaciones, su proveedor de atención médica puede sugerir una opción de tratamiento quirúrgico como la bullectomía, la cirugía de reducción del volumen pulmonar o un trasplante de pulmón.

Tratamiento con válvulas endobronquiales (VEB)

Las VEB son una opción no quirúrgica de tratamiento si tiene EPOC grave y enfisema. Las VEB son válvulas unidireccionales y extraíbles que reducen la hiperinsuflación pulmonar al permitir la salida del aire atrapado en los pulmones.



Escanee el código QR para responder el cuestionario y saber si el tratamiento con válvulas endobronquiales es una opción de tratamiento para usted.

Capítulo 4: Manejo de la EPOC

Junto con la medicación y otras opciones de tratamiento, hay cambios en el estilo de vida que pueden ayudarlo a mantenerse activo y mejorar su calidad de vida.

Rehabilitación pulmonar

La **rehabilitación pulmonar** es un programa que combina educación y ejercicio para aumentar su nivel de actividad y sus conocimientos sobre cómo manejar su EPOC. Además de hacer ejercicios bajo supervisión, conocer personas nuevas y recibir información, también aprenderá sobre técnicas de respiración, consejos nutricionales y salud emocional.

Beneficios de la rehabilitación pulmonar:

- Fortalece los músculos
- Lo ayuda a comenzar a ejercitarse de manera segura y ser más activo
- Lo ayuda a respirar mejor
- Mejora su calidad de vida

La rehabilitación pulmonar incluye un equipo de médicos, terapeutas respiratorios, enfermeros, especialistas en ejercicio y dietistas, que trabajan con usted para crear un programa personalizado que satisfaga sus necesidades. Las clases se dan en grupos reducidos para que pueda conocer a otras personas que tienen EPOC y otras enfermedades pulmonares.

La rehabilitación pulmonar y yo

Marque las opciones que mejor describan sus objetivos para hacer rehabilitación pulmonar.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aprender ejercicios de respiración para la falta de aire | <input type="checkbox"/> Reducir mis síntomas |
| <input type="checkbox"/> Aprender a reconocer, prevenir y tratar las exacerbaciones o los brotes de la EPOC | <input type="checkbox"/> Aprender nuevas formas de lidiar con el estrés |
| <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio de manera segura y mantenerme activo | <input type="checkbox"/> Comer más sano |
| <input type="checkbox"/> Entender cómo ahorrar energía al hacer actividades cotidianas, como cocinar o bañarme | <input type="checkbox"/> Eliminar la mucosidad de los pulmones |
| <input type="checkbox"/> Tomar los medicamentos de manera correcta | <input type="checkbox"/> Usar oxígeno complementario |
| <input type="checkbox"/> Manejar los cambios en mi estado de ánimo o emociones (ansiedad, pánico y depresión) | <input type="checkbox"/> Dejar de fumar y vapear productos de tabaco |
| | <input type="checkbox"/> Conocer a otras personas que tienen EPOC |
| | <input type="checkbox"/> Otro _____ |
| | <input type="checkbox"/> Otro _____ |
| | <input type="checkbox"/> Otro _____ |

Empezar con la rehabilitación pulmonar

El primer paso para respirar mejor es hablar con su proveedor de atención médica para saber si la rehabilitación pulmonar es adecuada para usted. Su proveedor de atención médica puede hacerle una derivación a un programa cercano.

Comuníquese con su proveedor de seguro médico para comprobar sus beneficios y ver si tiene algún gasto de bolsillo..

Para encontrar una lista de centros de rehabilitación pulmonar en su estado, visite aacvpr.org/Program-Directory.

Dejar de fumar y vapear

Si actualmente consume productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, dejar de fumar es el paso más importante que puede dar para mejorar su salud. Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir tabaco o vapear.

Beneficios de dejar de consumir tabaco:

- Su EPOC puede avanzar más lentamente.
- Sus medicamentos para la EPOC funcionarán mejor para controlar sus síntomas.
- Puede tener menos brotes o exacerbaciones de la EPOC.
- Respirará con más facilidad.
- Reducirá el riesgo de padecer otras enfermedades, como cáncer de pulmón o enfermedades del corazón.
- Ahorrará dinero.
- La comida le sabrá mejor.
- Su automóvil y su casa olerán mejor.
- Sus amigos y su familia no estarán expuestos a humo y aerosoles de segunda mano.



Mis motivaciones y razones para dejar de fumar:

Encuentre sus desencadenantes

Uno de los primeros pasos para crear un plan para dejar de fumar es entender cuáles son sus desencadenantes para fumar o vapear. Un desencadenante es una situación, acontecimiento, sentimiento o conducta que le produce el impulso de consumir tabaco.

Encuentre sus desencadenantes analizando sus hábitos de consumo de tabaco y de vapeo. Piense en los momentos del día en los que consume tabaco. Rodee con un círculo las situaciones que lo impulsen a consumir tabaco y escriba las que no aparezcan en la lista:

- | | |
|---|---|
| • Levantarse a la mañana | • Conducir |
| • Comer o beber | • Necesitar calmarse o sentirse preocupado o nervioso |
| • Aburrirse | |
| • Emociones o sentimientos fuertes, como el enojo, la tristeza o la soledad | _____ |
| • Estar cerca de otras personas que consumen tabaco | _____ |
| • Sentirse feliz | _____ |

Cree un plan para dejar de fumar

Felicitaciones por dar el primer paso para dejar de fumar y vapear! Antes de fijar un día para dejar de fumar, hable con su proveedor de atención médica sobre su deseo de dejar de consumir todos los productos de tabaco. Durante su conversación:

- Hable sobre qué día dejará de fumar.
- Pregúntele sobre los medicamentos o el tratamiento de reemplazo de nicotina.
- Averigüe sobre los programas disponibles para dejar de fumar.
- Hable sobre las estrategias para controlar los impulsos de fumar o vapear.
- Entienda los tipos de síntomas de abstinencia que puede tener.

También es recomendable que hable con su familia y sus amigos sobre su decisión de dejar el tabaco. Este es un buen momento para pedir apoyo y ánimo. Al principio de su camino para dejar de fumar, puede tener deslices o momentos en los que consuma un producto de tabaco. ¡No se rinda!

Encontrar ayuda

No es necesario que deje de fumar usted solo. Hay programas de apoyo y recursos que lo ayudarán a lo largo del camino y, cuando se inscribe en un programa basado en la investigación, sus posibilidades de dejar de fumar para siempre aumentan muchísimo.

Ayuda cercana

Póngase en contacto con el departamento de salud o el hospital de su condado y pregunte por los programas de deshabitación tabáquica de su zona.

Deje de fumar ahora

La línea [1-800-QUITNOW](#) de los CDC es un portal nacional para acceder a una red de las líneas de ayuda de cada estado. Las líneas de ayuda ofrecen servicios como asesoramiento para dejar de fumar, derivación a programas comunitarios y acceso a medicamentos gratuitos para las personas que quieren dejar de fumar.

American Lung Association

El programa Freedom From Smoking® (FFS) de la American Lung Association ofrece apoyo presencial, en línea, telefónico y autoguiado para ayudarlo a dejar de fumar.

Puede comunicarse con la Línea de ayuda de salud pulmonar al [1-800-LUNGUSA](#) para hablar con un especialista certificado en el tratamiento del tabaquismo.

Preguntas para mi proveedor de atención médica sobre dejar el tabaco:

Prevenir las enfermedades infecciosas de los pulmones

Las enfermedades infecciosas de los pulmones pueden ser graves y empeorar los síntomas de la EPOC. Esto podría causar un brote o una exacerbación de la EPOC, y es posible que tenga que ir a la sala de urgencias o al hospital para recibir tratamiento.

Se recomienda que se aplique las siguientes vacunas:

- Antigripal (influenza), todos los años
- COVID-19, a medida que se recomiendan nuevas vacunas
- Neumonía neumocócica
- Tdap contra la tosferina (pertussis)
- RSV (virus sincicial respiratorio) si tiene 60 años o más, mediante la toma de decisiones compartida

Las vacunas son su mejor protección contra las enfermedades pulmonares infecciosas que pueden prevenirse con la vacunación. Hable con sus seres queridos, amigos y familiares sobre la importancia de vacunarse.

Use los códigos QR para obtener más información sobre los virus respiratorios y el papel que desempeñan las vacunas en su prevención.

Escanee el código QR para ver el vídeo
“Entender los virus respiratorios”



Escanee el código QR para ver el vídeo “Las vacunas
previenen las enfermedades respiratorias”



Mi registro de vacunación

Lleve un control de sus vacunas llenando el registro. Puede haber vacunas que necesiten más de una dosis. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo debe programar una cita para la dosis de seguimiento.

Vacuna	Fecha de aplicación	Programa	Efectos secundarios
<i>Antigripal/influenza</i>	<i>9/5/2023</i>	<i>Una vez al año</i>	<i>Ninguno notorio</i>

Las vacunas son seguras y la mayoría de las personas tienen muy pocos efectos secundarios o no los tienen. Consulte siempre a su proveedor de atención médica sobre cualquier duda que tenga sobre los efectos secundarios, sus preocupaciones, beneficios o riesgos.

Evite los gérmenes

Los gérmenes que causan enfermedades infecciosas de los pulmones pueden contagiarse al toser, estornudar o tocar objetos o superficies. Si bien las vacunas son la manera más eficaz de reducir el riesgo de tener una enfermedad infecciosa de los pulmones, también hay otras maneras de hacerlo.

Estar cerca de otras personas que están enfermas- Es difícil evitar los gérmenes cuando está fuera de su casa. En lo posible, intente evitar los espacios llenos de gente o use una mascarilla que se ajuste bien a su rostro durante los períodos en los que hay mucha gente enferma en su comunidad.



Manejar la enfermedad- Si está enfermo, quédese en su casa y cubra su tos y estornudos con un pañuelo o con su codo. Si hay otras personas en su casa que están enfermas, intente limitar su contacto con ellas tanto como sea posible. Limpie y desinfecte las partes de su casa que se tocan con frecuencia, como las perillas de las puertas, para evitar propagar la enfermedad.

Limpiar sus dispositivos de administración de medicamentos- Si usa un nebulizador o un inhalador con espaciador, es importante que limpie la mascarilla, el espaciador o la cámara de la válvula. Cada dispositivo debería venir con instrucciones sobre cómo y cuándo limpiarlo y desinfectarlo.

Lavarse las manos- Frótese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Siempre lávese las manos durante el día, pero es muy importante que lo haga cuando está enfermo o cuando está cerca de personas enfermas. Séquese las manos con una toalla de papel o con una toalla limpia.

Use desinfectante para manos si no tiene agua y jabón disponibles. Si usa oxígeno complementario, use un desinfectante para manos a base de agua.



Reconocer y controlar los desencadenantes de la EPOC

Los desencadenantes de la EPOC pueden ser un objeto, una actividad o una condición que empeora sus síntomas de la EPOC. Un paso importante para controlar su EPOC es reconocer, reducir y evitar sus desencadenantes. Marque sus desencadenantes y las formas en las que piensa reducirlos o evitarlos.

❑ Olores fuertes, químicos, y gases

- Lea las etiquetas de los productos y use los que tienen niveles bajos de compuestos orgánicos volátiles (COV). Los productos con altos niveles de COV tendrán palabras como “advertencia”, “precaución” o “peligro”.
- Evite usar productos con olores fuertes, como desodorantes de ambientes, inciensos y perfumes. Es posible que deba pedirles a las personas que estén cerca de usted que eviten usar perfumes fuertes.
- Mantenga ventilados sus ambientes y use un extractor si debe estar cerca de algún producto químico u olor fuerte.
- _____
- _____
- _____

❑ Clima, polen y contaminación del aire

- Use una mascarilla o una bufanda en su rostro sin apretar demasiado cuando hace frío o hay viento.
- Los días de calor y humedad, use un aire acondicionado o vaya a otro lugar para refrescarse, como una biblioteca pública o un centro comunitario.
- Revise el recuento de polen y el índice de calidad del aire. Puede encontrar el índice de calidad del aire de su zona en airnow.gov.
- Preste atención a los pronósticos de calidad del aire durante la temporada de incendios forestales.
- _____
- _____
- _____

❑ Humo

- Haga un plan para dejar de consumir tabaco (ver página 26).
- Evite el humo de segunda mano pidiéndoles a los demás que no fumen cerca de usted. Esto incluye cigarrillos, pipas, vapeo, cigarrillos electrónicos, marihuana o cualquier tipo de dispositivo de combustión.
- Evite usar una estufa de leña o carbón para calentar su hogar, salvo que sea una estufa de leña certificada por la Agencia de Protección Ambiental (EPA).
- Evite usar velas o inciensos en su hogar.
- Permita que el aire circule alrededor de las chimeneas y los electrodomésticos con conductos de ventilación.
- Use el ventilador que está sobre su cocina cuando cocine. Esto ventilará los olores y las partículas.
- _____
- _____
- _____

□ Actividad física y ejercicio

- Use oxígeno y medicamentos durante la actividad si lo indica su proveedor de atención médica.
- Use la respiración con labios fruncidos y tómese un descanso cuando lo necesite.
- Empiece de a poco con un calentamiento.
- Pídale a un amigo o familiar que haga ejercicio con usted.
- Únase a un grupo de rehabilitación pulmonar para aprender formas de aumentar sus niveles de actividad de manera segura.
- _____
- _____
- _____

□ Enfermedades infecciosas de los pulmones

- Esté al día con sus vacunas (ver página 28).
- Hable con su familia y amigos sobre darse las vacunas.
- Lávese las manos con frecuencia y desinfecte los lugares de mucho contacto, como la cocina y el baño.
- Use una mascarilla cuando está en lugares de mucho riesgo, como las tiendas, o cuando hay personas enfermas cerca.
- _____
- _____
- _____

□ Desencadenantes:

- _____
- _____
- _____
- _____

Prepararse para desastres y emergencias

Los desastres y las emergencias pueden dar miedo. Arme un plan para emergencias antes de que ocurra un desastre. Le dará tranquilidad.



Diez formas de prepararse para un desastre o una emergencia

1. Prepare y comuníquese su plan de emergencia a su cuidador, sus familiares y sus amigos.
2. Guarde por escrito los números de teléfono de su red de apoyo, proveedores de atención médica, farmacia, agencia de salud en el hogar, compañía de equipos médicos duraderos y proveedor de oxígeno.
3. Avise a su compañía de energía o electricidad, a la policía y a los bomberos sobre cualquier equipo médico que tenga y que necesite energía, como una máquina CPAP o BiPAP, un respirador, un concentrador de oxígeno o un nebulizador.
4. Prepárese para un apagón teniendo siempre adaptadores para el automóvil y pilas de repuesto para su nebulizador, máquina CPAP o BiPAP y concentrador de oxígeno portátil. Tenga tanques de oxígeno de repuesto en caso de un apagón.
5. Guarde las tarjetas del seguro médico y otros documentos importantes en un lugar al que pueda acceder fácilmente si debe trasladarse.
6. Instale alarmas contra incendios y detectores de monóxido de carbono. Realice pruebas mensuales y cambie las pilas al menos dos veces al año.
7. Inscríbase en un refugio para personas con necesidades especiales o en un refugio de emergencia de su zona que pueda satisfacer sus necesidades médicas. Esto puede incluir electricidad para sus dispositivos médicos o equipo de oxígeno, y aire acondicionado. Esté al día con sus vacunas.
8. Evalúe la posibilidad de comprar productos que lo ayuden durante las emergencias. Por ejemplo, puede comprar un purificador de aire portátil antes de la temporada de incendios o un generador para los apagones. Estos productos suelen estar agotados durante las emergencias.
9. Tenga un paquete de viaje para su enfermedad pulmonar listo para llevar con su kit de preparación para emergencias. Lleve una lista de todos los medicamentos que toma, incluso la medicación adicional. Incluya una copia de su Plan de acción para la EPOC.
10. Obtenga más información sobre los suministros que debe incluir en un kit de emergencia en [Ready.gov/es/Kit](https://www.ready.gov/es/Kit)

Consejos para viajar

La EPOC no debería impedir que viaje y haga lo que le gusta. Antes de empezar a planificar su viaje, hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier tema que le preocupe.

Mi lista de verificación para viajes sobre la EPOC

Cuando hable con su proveedor de atención médica sobre sus planes de viaje, coménteles cuándo y adónde va a ir, durante cuánto tiempo y sus métodos de viaje. Su proveedor de atención médica puede solicitarle pruebas para saber si necesitará oxígeno complementario durante su viaje.

Planificación

- Hable con el hotel antes de ir. Compruebe que tengan ascensores, coménteles que necesita oxígeno, pregunte por la asistencia del lugar para cargar el equipaje o por cualquier adaptación de la habitación que necesite durante el viaje.
- Hable con su proveedor de atención médica si le preocupa la altitud durante el vuelo o si va a visitar un destino con mayor altitud. Una gran altitud suele significar que el aire es más fino o que hay menos oxígeno. Por esto, es posible que deba ajustar sus niveles de oxígeno.
- Dependiendo de su método de viaje, es posible que tenga que pedirle a su proveedor de atención médica que envíe una carta en la que declare que puede viajar con seguridad o que haga otros trámites.
- Organice el uso de una silla de ruedas, si corresponde.
- Tenga un compañero de viaje o alguien que pueda ayudarlo durante su viaje.
- Haga un plan con su compañía de equipos médicos duraderos o proveedor de oxígeno si necesitará tener un suministro de oxígeno mientras viaja.
- _____
- _____
- _____

Equipaje

- Lleve en su equipaje de mano todos los medicamentos con o sin receta que tome a diario o cuando los necesite. Incluya una copia de la receta en caso de que necesite un nuevo surtido.
- Lleve pilas de repuesto para su nebulizador o concentrador de oxígeno portátil.
- Incluya información importante del seguro médico.
- _____
- _____
- _____
- _____

Aprenda más sobre cómo viajar con oxígeno en Lung.org/oxygen o hable con un asesor de salud pulmonar al 1-800-LUNGUSA.

Lidiar con sus emociones

Cuidar su salud emocional es tan importante como cuidar su salud física. La ansiedad y la depresión son comorbilidades frecuentes cuando tiene EPOC.

Reconocer los signos de la ansiedad, el pánico y la depresión

Todos sentimos tristeza, miedo y preocupación algunas veces. Pero si nota que las sensaciones no desaparecen después de unas semanas, o si tiene problemas para seguir el ritmo de las actividades cotidianas y disfrutar de la vida, es posible que esté teniendo síntomas de ansiedad, pánico o depresión.

- La **ansiedad** es una preocupación constante y debilitante que puede dificultarle las actividades cotidianas.
- El **pánico** es un episodio repentino de miedo o ansiedad intensos. Puede causar falta de aire, respiración superficial y tensión en los músculos.
- La **depresión** es sentirse decaído o triste, y puede bajar su nivel de energía, hacer que pierda el interés por las actividades que le gustan y hacer que se aleje de amigos y familiares.

Ciclo de la disnea o falta de aire

La falta de aire puede causar tensión muscular y respiración superficial. Esto puede darle miedo y, en consecuencia, empezar a sentir ansiedad. A su vez, la ansiedad puede empeorar su falta de aire. Para evitar tener estas sensaciones en el futuro, es posible que limite sus actividades. Usar la respiración con labios fruncidos y la respiración abdominal puede ayudar a romper el ciclo de la disnea.



Preguntas o dudas que tengo para mi proveedor de atención médica sobre mi salud emocional o mi estado de ánimo:

La ansiedad y la depresión son enfermedades graves que no deben ignorarse ni dejar de tratarse. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus sentimientos o cambios de humor. Hay muchas maneras de tratar la ansiedad y la depresión, como los medicamentos y la terapia.

Si tiene pensamientos de autolesionarse, hable con su proveedor de atención médica de inmediato o llame a la línea nacional de ayuda para la prevención del suicidio al 1-800-273-8255. Si necesita asistencia de urgencia, llame al 911 o visite la sala de emergencias más cercana.

Capítulo 5: Nutrición y actividad física

Junto con su equipo sanitario, pueden trabajar para encontrar los alimentos y el plan de actividades adecuados que lo ayuden a respirar mejor y a tener más energía.

EPOC y nutrición

El cuerpo usa los alimentos como combustible para todas las actividades, incluida la respiración. Se necesita más energía para respirar cuando tiene EPOC, y los músculos pueden necesitar más calorías.

Carbohidratos

Los carbohidratos complejos se encuentran en pastas y panes integrales, fruta fresca y vegetales. Estos alimentos también contienen vitaminas, minerales y fibra, que son importantes para su salud.

Los carbohidratos simples se encuentran en los azúcares, los dulces, los pasteles y los refrescos. Debe limitar el consumo de estos carbohidratos.



Sugerencia de refrigerio: Dos rebanadas de pan integral tostado con medio aguacate pisado. Agregar condimentos para darle sabor.

Proteínas

La proteína se encuentra en alimentos como las carnes, leche, pescado, queso, frutos secos, yogur griego o legumbres. Consuma al menos dos alimentos con proteína por día.



Sugerencia de refrigerio: $\frac{3}{4}$ de taza de yogur griego, $\frac{1}{2}$ taza de fruta (como arándanos o fresas) y $\frac{1}{4}$ de taza de granola. Mezclar los ingredientes.

Líquidos

El agua no solo lo mantiene hidratado, sino que también ayuda a diluir el exceso de mucosidad en los pulmones, facilitando su eliminación a través de la tos. Planee tomar agua durante todo el día. También es buena idea que tenga un vaso con agua en su mesa de noche. Pruebe bebidas sin azúcar ni cafeína para ayudar a añadir agua a su alimentación.

Estas son pautas nutricionales generales para las personas que tienen EPOC. Hable con su proveedor de atención médica, nutricionista o dietista sobre sus necesidades nutricionales específicas.

Tipos de grasas

Hay muchos tipos de grasas en los alimentos. Algunas traen beneficios para la salud, mientras que otras deben consumirse con moderación.

Grasas insaturadas

Las grasas insaturadas pueden tener beneficios para su salud. Estos tipos de grasas se encuentran, sobre todo, en alimentos de origen vegetal, aceites, frutos secos y semillas.

Las grasas monoinsaturadas están en distintos aceites, como el de cacahuete, oliva o colza, y también en aguacates, semillas y algunos frutos secos.

Las grasas poliinsaturadas están en los aceites de girasol, maíz y linaza, y también en semillas, pescado y algunos frutos secos.



Sugerencia de refrigerio: $\frac{1}{2}$ taza de frutos secos (como las almendras), $\frac{1}{4}$ de taza de fruta deshidratada (como las uvas pasas) y $\frac{1}{4}$ de taza de cereal seco (el que usted elija).

Grasas saturadas

Las grasas saturadas se encuentran en muchos de los alimentos que consumimos, como las carnes y los lácteos. Estas grasas deben limitarse en su alimentación.

Las fuentes de grasas saturadas se encuentran en la pizza, el queso, la mantequilla, los postres lácteos como el helado, los productos de panadería, muchas comidas rápidas y productos de la carne, como la ternera.

Las grasas trans están en muchos de los alimentos preenvasados, de comida rápida o congelados que consume. Algunos ejemplos son los alimentos fritos como las patatas fritas, los pasteles y otros postres, la margarina y la pizza congelada.

Si siente que le falta el aire mientras come o justo después de comer, pruebe seguir estos consejos:

- Descanse antes de comer.
- Coma lentamente, con bocados más pequeños.
- Siéntese derecho mientras come.
- Tómese un descanso entre cada bocado y practique la respiración con labios fruncidos.
- Coma más a primera hora de la mañana si suele estar demasiado cansado para comer más tarde.
- Evite los alimentos que causan gases o hinchazón.
- Coma de cuatro a seis comidas pequeñas al día. Esto ayuda a que el diafragma se mueva con libertad y a que los pulmones se llenen de aire y se vacíen más fácilmente.
- Si beber líquidos con las comidas hace que se sienta demasiado lleno para comer, limite los líquidos con las comidas o beba después de ellas.
- Considere la posibilidad de añadir un suplemento nutricional por la noche para evitar la sensación de saciedad durante el día.



Alimentos que quisiera comer más:

Carbohidratos complejos

- Pastas integrales
- Panes integrales
- Fruta fresca, como _____
- Vegetales frescos, como _____

Proteínas

- Carnes magras, como _____
- Pescado
- Huevos
- Lácteos bajos en grasas, como _____
- Leche
- Frutos secos, como _____

Frutos secos, como

- Aceites
- Aguacate _____
- Aguacate
- _____

Hable con su proveedor de atención médica sobre el tamaño y la cantidad de porciones que debe consumir en cada comida para mas información visite EatRight.org

Control del peso

Su peso puede marcar la diferencia en su salud pulmonar. El peso alto y bajo traen riesgos y complicaciones para la salud. Hable con su proveedor de atención médica sobre el peso ideal para usted y las formas de bajarlo, subirlo o mantenerlo.



Mi peso actual: _____

El peso que me recomienda mi proveedor de atención médica: _____

El tipo de alimentación que me recomienda mi proveedor de atención médica:

Sugerencias o consejos de mi proveedor de atención médica sobre mi peso:

Dependiendo de sus otros problemas de salud, su proveedor de atención médica puede recomendarle que siga una dieta específica; por ejemplo, más baja en sodio y colesterol si padece una enfermedad cardíaca, o comidas con menos hidratos de carbono si tiene diabetes.

EPOC y la actividad física

La cantidad y el tipo de ejercicio adecuados tienen muchos beneficios para la salud. La actividad física y el ejercicio pueden mejorar el uso de oxígeno, aumentar los niveles de energía y ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus objetivos relacionados con el ejercicio.

Empiece por añadir el tipo de actividades que le gustaría probar y el nivel de intensidad:

Actividad uno: _____ Intensidad: Liviana, Moderada, Fuerte

Actividad dos: _____ Intensidad: Liviana, Moderada, Fuerte

Actividad tres: _____ Intensidad: Liviana, Moderada, Fuerte

Tipos de ejercicios

En general, intente hacer entre 20 y 30 minutos de ejercicio moderado durante tres o cuatro días a la semana. Cree un programa semanal de actividades que incluya distintos tipos de ejercicios, como resistencia, fuerza y estiramientos..

Ejercicios de estiramiento

Los estiramientos son una buena forma de calentar antes del ejercicio y de enfriar después de hacerlo. Ayuda a aumentar la flexibilidad. Según el tipo de estiramientos que haga, debe mantener cada estiramiento durante 10 a 30 segundos, inhalando y exhalando lentamente. Debe repetirlos dos o tres veces. **Estos son algunos ejemplos de estiramientos ligeros:**

- Rotación de cuello
- Torsión lateral
- Rotación del tronco



Ejercicios de resistencia

Caminar, correr, nadar y montar en bicicleta son ejemplos de ejercicios de resistencia. Estos aumentan su frecuencia cardíaca y respiratoria. Este tipo de actividad también ayuda al cuerpo a usar mejor el oxígeno, aumenta el nivel de energía y reduce la falta de aire.

Consejos para caminar

- Camine por superficies planas o uniformes y preste atención a las grietas o a los posibles riesgos de tropiezo si camina por el exterior.
- Si recién está empezando, comience caminando a un ritmo lento y recorra una distancia corta. A medida que aumente su resistencia, puede intentar aumentar el ritmo, caminar durante más tiempo y recorrer una mayor distancia.
- Use la respiración con labios fruncidos cuando le falte el aire y tome todos los descansos que necesite.



Ejercicios de fuerza

Usar pesos libres y bandas de resistencia fortalece los músculos, lo que puede ayudarlo a respirar mejor, aumentar la resistencia y fortalecer los huesos. Hable con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de veces que debe repetir este ejercicio y el número de series que debe hacer. En promedio, haga estos ejercicios de tres a cuatro veces por semana para tener mejores resultados.

Bandas de resistencia

Las bandas de resistencia son bandas elásticas que puede usar para aumentar su fuerza.

- Póngase de pie con los pies separados o, si no puede hacerlo, siéntese en una silla dura y fuerte.
- Sostenga ambos extremos de la banda de resistencia y eleve las manos hasta la altura de su pecho.
- A medida que exhale o largue el aire, separe los brazos, estirando la banda. A medida que estire la banda, debería sentir una presión en los hombros. Inhale y mantenga esta postura. Exhale y apriete los hombros, intentando que se junten.
- Cuando inhale o tome aire, vuelva lentamente a la posición inicial.

Hacer ejercicio de manera segura

Hay pasos que puede seguir para hacer ejercicio con cuidado.

- Antes de empezar o intensificar un plan de ejercicios, hable con su proveedor de atención médica sobre sus objetivos y sobre cualquier consejo médico necesario para hacerlo de forma segura.
- Es importante no sobrepasarse. Hacer ejercicio durante demasiado tiempo o con demasiada intensidad puede causar lesiones, falta de aire y sensación de cansancio o fatiga después.
- Según el tipo de actividad, mantenga el equilibrio. Las caídas ocurren de manera repentina y pueden causar lesiones graves. Use el pasamanos si sube escalones o un andador o bastón para mantener el equilibrio.
- Haga ejercicio con un amigo, un familiar o un vecino. Es útil que alguien haga ejercicio con usted.
- No haga ejercicio si está enfermo, tiene un brote o una exacerbación de la EPOC, tiene fiebre o una infección, o si está mareado o se siente débil.
- Use oxígeno complementario durante el ejercicio si se lo ha indicado su proveedor de atención médica.
- Pregúntele a su proveedor si sería beneficioso que use un medicamento de alivio rápido antes de empezar a hacer ejercicio. Lleve siempre consigo su medicación de alivio rápido cuando haga ejercicio.
- Tómese un descanso si empieza a tener dificultad para respirar. Use la respiración con labios fruncidos mientras hace ejercicio para reducir la falta de aire.
- Evite hacer ejercicio al aire libre en días de temperaturas extremas, viento u otras condiciones climáticas adversas. Verifique la calidad del aire y ajuste sus actividades para hacerlas adentro si los niveles de contaminación son altos.



Mi plan semanal de ejercicios

Cree una rutina de ejercicios que le funcione a usted, así será más probable que la siga. Indique el tipo de ejercicios que le gustaría hacer cada semana. **Haga una marca por debajo de los días de la semana en los que hará cada actividad.**

Ejercicio	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Actividad de estiramiento: rotación de cuello estiramientos laterales	✓		✓		✓		
Cantidad de series: 10 segundos cada una							
Cantidad de veces que se repite: 2 veces cada una							
Actividad de resistencia: _____ _____							
Cantidad de minutos: _____							
Actividad de fuerza: _____ _____							
Cantidad de series: _____							
Cantidad de veces que se repite: _____							
Actividad de estiramiento: _____ _____							
Cantidad de series: _____							
Cantidad de veces que se repite: _____							

Capítulo 6: Vivir bien con EPOC

Respirar implica un mayor gasto de energía y es posible que le falte el aire o que se canse con facilidad. Dividir las actividades diarias en tareas sencillas es una forma de conservar la energía a lo largo del día.

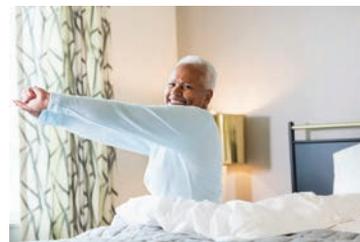
Definir objetivos para actividades

Defina objetivos que sean realistas para usted y recuerde que no tiene que completar actividades de la misma forma que lo hacía antes. Use la regla de las cinco “P” para conservar energía y aprovechar mejor su día.

- **Paso lento:** Tome descansos entre cada actividad. Mantenga un paso lento y constante para evitar apurarse. Es importante que descanse antes de sentirse cansado.
- **Planificar:** Distribuya sus actividades a lo largo de la semana. Divida las tareas “pesadas”, como lavar la ropa, hacer las compras o ir a una consulta, en distintas actividades que haga a lo largo de varios días.
- **Postura:** Permanezca derecho cuando se sienta o está de pie, y evite agacharse o estirarse hacia arriba en exceso siempre que sea posible. Agacharse o estirarse hacia arriba puede provocar falta de aire y fatiga. Estar de pie en la misma posición por mucho tiempo también puede cansarlo.
- **Priorizar sus actividades:** Enfóquese en qué es importante para usted y qué puede hacerse más tarde. Intente hacer las actividades más importantes o las que deba hacer rápidamente cuando tenga más energía.
- **Practicar la respiración con labios fruncidos:** Use los ejercicios de respiración con labios fruncidos durante sus actividades diarias y si le falta el aire.

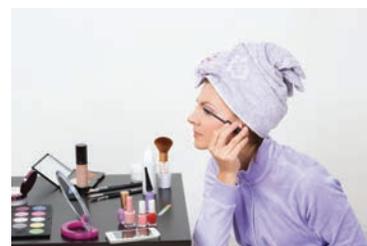
Despertarse

- Hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo debe tomar su medicación diaria para la EPOC, especialmente si tiene síntomas al despertarse.
- Báñese o dúchese por la noche para evitar gastar más energía a la mañana.
- Prepare su ropa la noche anterior para no tener que buscarla a la mañana.



Baño y cuidado personal

- Un cabezal de ducha manual, una silla para la ducha, un banco de transferencia para la bañera y una barra de seguridad son algunos dispositivos de asistencia o equipos médicos duraderos que pueden hacer que bañarse o ducharse por su cuenta sea más fácil y seguro.
- Use oxígeno cuando se baña. Coloque el tubo por encima de la puerta de la ducha o a un costado de la cortina.
- Reduzca la temperatura del agua de caliente a templada si el agua caliente o el vapor le provocan falta de aire. Utilice un extractor de aire o deje la puerta o ventana del baño entreabierta. Esto ayudará a reducir el exceso de humedad y vapor.
- Evite los jabones o productos de baño con perfume.
- Para secarse, use una bata de baño en lugar de una toalla. Siéntese cuando se peine, maquille o afeite.



Preparación de comidas

- Planifique sus comidas semanales y haga una lista de compras.
- Al cortar o trocear alimentos, siéntese durante la preparación.
- Descanse antes de limpiar después de las comidas. Facilite la limpieza dejando los platos para que se sequen con el aire o use un lavavajillas si lo tiene. Mantenga los objetos de uso frecuente, como las ollas, sartenes, utensilios y vajilla, sobre la cocina o en la encimera, en lugar de guardarlos en los gabinetes..



Compras

- Lleve siempre su medicamento de alivio rápido o de rescate, y suficiente oxígeno complementario para todo el viaje. Si tiene un concentrador de oxígeno portátil, tenga pilas o cargadores de repuesto en su vehículo.
- Para trasladarse, use el dispositivo de movilidad que le haya recomendado su proveedor de atención médica, como un andador común o “rollator”, un bastón o una motoneta.
- Evite las horas de mayor concurrencia de la tienda porque puede pasar más tiempo esperando en las colas y sentirse más apurado.
- Estírese y agáchese lo menos posible, y pida ayuda si necesita alcanzar algo en un estante más alto o más bajo.
- Use un carrito de compras siempre que sea posible. Un carrito puede ayudarlo a mantenerse derecho, lo que puede ayudarlo a respirar mejor, y puede utilizarlo para apoyarse en él si necesita descansar.
- Busque empresas de entrega de alimentos en su área. Puede pedir que le entreguen o envíen la compra.
- Pídale a sus amigos o familiares que lo ayuden con esta tarea o que lo ayuden a guardar las compras.
- Asegúrese de que los artículos congelados o refrigerados estén juntos en la misma bolsa. Cuando llegue a su casa, esa bolsa debe entrar primero. El resto de las compras pueden esperar hasta más tarde si está demasiado cansado como para entrarlas.



Intimidad

- Planifique tener tiempo para la intimidad cuando esté descansado.
- Experimente con posturas y otras actividades íntimas, que requieran menos movimiento y esfuerzo, como las caricias, los abrazos, los masajes y la estimulación manual.
- La pareja que no tiene EPOC debería hacer la mayoría de los movimientos.
- Si usa oxigenoterapia o medicamentos inhalados, pregúntele a su proveedor de atención médica si puede usar también el medicamento inhalado antes de la actividad sexual o si necesita aumentar el caudal de oxígeno. Durante la actividad sexual, tenga a mano su medicamento de acción corta, si lo necesita.



Identificar recursos comunitarios

Aunque los amigos, la familia y los cuidadores pueden ayudarlo con algunas actividades diarias, es posible que necesite programas o servicios adicionales. Si hay actividades de la vida diaria que le resulta difícil realizar con seguridad, hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones que tiene a su disposición.

- Pregunte por una derivación a rehabilitación pulmonar para aumentar su nivel de actividad o por una evaluación a domicilio realizada por un terapeuta ocupacional. Un terapeuta ocupacional puede ayudarlo enseñándole nuevas formas de gestionar sus actividades cotidianas.
- Hable con su compañía de seguro médico sobre qué tipo de equipos o suministros médicos duraderos cubre su póliza, como un adaptador para el inodoro, barras de agarre o una silla de ruedas.
- Póngase en contacto con la Agency on Aging (Agencia para el Envejecimiento) de su área para conocer los servicios y recursos cercanos que puede tener disponibles, como programas de servicio de comidas y transporte.
- Póngase en contacto con agencias locales de asistencia en el hogar que ofrezcan servicios de limpieza y ayuda con otras actividades cotidianas.

Preguntas que tengo para proveedores de programas o servicios comunitarios:

Su equipo de apoyo

No está solo y no pasa nada por pedir ayuda. Es posible que sus cuidadores, amigos y familiares quieran ayudar pero necesiten que usted les diga qué es lo que más necesita.

Marque las actividades con las que necesita ayuda o que son más complicadas para usted.

- Conducir (puede ser para ir a consultas o de compras)
- Compras
- Recordatorios para tomar sus medicamentos
- Tareas del hogar (aspirar, hacer la cama o lavar la ropa)
- Tareas de jardín (cortar el césped, trabajar en el jardín, amontonar hojas o palear la nieve)
- Preparar comidas
- Actividades diarias (levantarse de la cama, vestirse, bañarse o ducharse)
- _____
- _____
- _____
- _____



Mi plan para usar las cinco “P”

<p>Actividad o tarea con la que necesito ayuda para hacerla.</p>	<p>¿A quién puedo pedirle ayuda?</p>	<p>¿Cómo puedo usar las cinco “P” para completar las actividades?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso lento • Planificar • Postura • Priorizar sus actividades • Practicar la respiración con labios fruncidos
<p><i>Subir las compras por la escalera cuando regreso de la tienda.</i></p>	<p><i>Bob, mi vecino, o su hijo</i></p>	<p><i>Priorizar subir los alimentos congelados o refrigerados.</i></p> <p><i>Usar la respiración con labios fruncidos cuando suba y baje los escalones.</i></p> <p><i>Ir a paso lento y tomar un descanso, especialmente si debo hacer más de un viaje.</i></p> <p><i>Si no puedo subir todo, dejar los otros alimentos en el automóvil hasta que otra persona pueda ayudarme.</i></p>

Actividad o tarea con la que necesito ayuda para hacerla.	¿A quién puedo pedirle ayuda?	¿Cómo puedo usar las cinco “P” para completar las actividades? <ul style="list-style-type: none">• Paso lento• Planificar• Postura• Priorizar sus actividades• Practicar la respiración con labios fruncidos

Rincón de los cuidadores

Los cuidadores son héroes no reconocidos que suelen encontrarse en este papel de forma inesperada y sin ninguna formación, educación u orientación formal. Cuidar a otros puede ser gratificante, pero también estresante. Siéntese con su ser querido y revise la siguiente lista. **Marque los casilleros que pueda ofrecer como maneras de apoyar a su ser querido.**

Tipos de apoyo necesarios	Maneras de ofrecer apoyo
<p>Entender la EPOC y ejercicios profundos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reconocer los síntomas <input type="checkbox"/> Pruebas y procedimientos médicos, y recordatorios <input type="checkbox"/> Ejercicios de respiración profunda <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Comunicación y apoyo con el proveedor de atención médica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Encargarse de la comunicación <input type="checkbox"/> Programar citas <input type="checkbox"/> Transporte desde y hacia las citas <input type="checkbox"/> Asistir a las citas <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Medicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ofrecer recordatorios diarios sobre la medicación <input type="checkbox"/> Revisar los pasos para usar los dispositivos de administración de medicamentos <input type="checkbox"/> Limpieza y mantenimiento de los dispositivos <input type="checkbox"/> Resurtidos de medicamentos <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Ayuda con el oxígeno complementario</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Controlar los repuestos <input type="checkbox"/> Programar la reposición o el mantenimiento del equipo <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Capítulo 7: Técnicas de depuración de las vías respiratorias

Si tiene tos productiva o expulsa flemas o mucosidad, es importante eliminar la mucosidad de los pulmones.

El agua puede ayudar a diluir la mucosidad y hacer que sea más fácil eliminarla con la tos. Otra manera de drenar la mucosidad es usar técnicas de depuración de las vías respiratorias. Hable con su proveedor de atención médica sobre las distintas técnicas de depuración y cuándo debe usarlas.

Técnica de tos controlada con espiración forzada

La tos controlada con espiración forzada (o tos “huff”, en inglés) es una forma de toser que ayuda a eliminar la mucosidad de las vías respiratorias.



Comience por sentarse derecho en una silla, con ambos pies apoyados sobre el piso. Tome aire por la nariz de manera lenta y profunda.



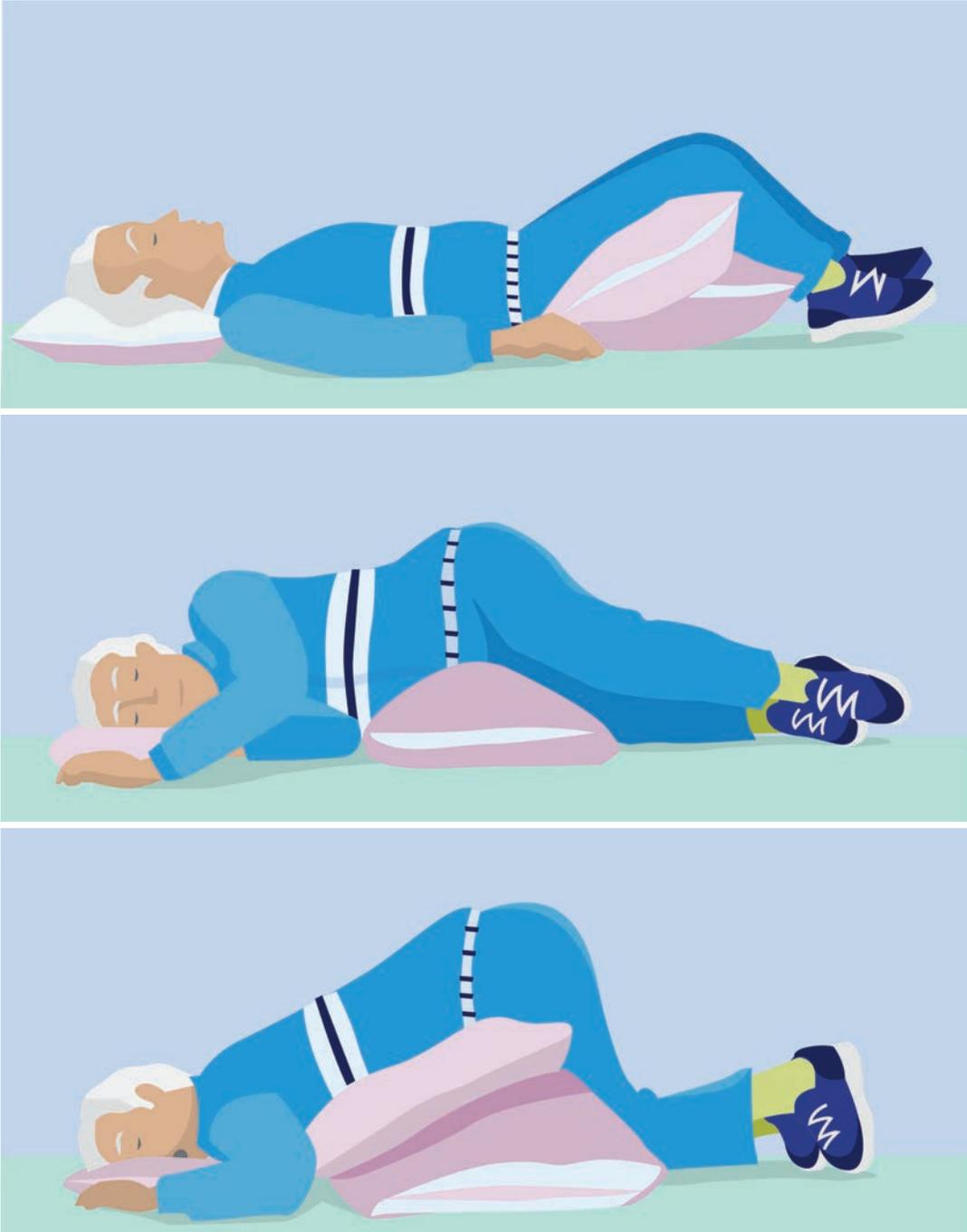
Para exhalar, abra la boca y haga un resoplido que suene como “huff” con la garganta. Haga ese sonido de dos a tres veces a medida que larga el aire. Relájese y repita según sea necesario..

Cuándo usar: _____

Instrucciones: _____

Drenaje postural

El drenaje postural es una técnica en la cual se cambia la postura del cuerpo para ayudar a drenar la mucosidad de los pulmones. Acostarse con el pecho a un nivel más bajo que el abdomen puede ayudar a drenar el exceso de mucosidad. Haga la respiración con labios fruncidos estando en estas posiciones. Cuando tosa, siéntese derecho y use la técnica de la tos controlada con espiración forzada.



Cuándo usar: _____

Instrucciones: _____

Tratamiento de presión espiratoria positiva (PEP)

Para usar este dispositivo que se sostiene con la mano, debe exhalar dentro del dispositivo. Esto genera una presión o vibración dentro de los pulmones para aflojar la mucosidad. Existen muchos dispositivos de PEP y cada uno puede tener distintas configuraciones. Su proveedor de atención médica le dirá qué configuraciones usar en el dispositivo. Podría recomendarle que lo use después de tomar su medicación, mientras las vías respiratorias están abiertas.



Cuándo usar: _____

Configuraciones: _____

Instrucciones: _____

Instrucciones de limpieza: _____

Chaleco vibratorio

Se coloca por encima de su pecho un chaleco vibratorio o con oscilaciones de alta frecuencia en el tórax. Un generador de impulsos de aire infla y desinfla rápidamente el chaleco. Este movimiento hace que vibre el pecho y ayuda a aflojar la mucosidad. Tosa para eliminar la mucosidad suelta. Es posible que su seguro médico cubra los chalecos vibratorios.

Cuándo usar: _____

Configuraciones: _____

Instrucciones: _____

Instrucciones de limpieza: _____

Capítulo 8: Planificación para el futuro

Hable con sus seres queridos sobre sus deseos en cuanto a futuros cuidados médicos y objetivos al final de la vida.

Planificación anticipada de cuidados

Una directiva anticipada incluye un poder notarial para la atención médica y un testamento vital.

- Un apoderado para la atención médica es una persona que usted conoce y en la que confía para que tome decisiones médicas en su nombre si usted no puede hacerlo.
- Un testamento vital describe sus deseos médicos para el final de su vida. Su apoderado para la atención médica usará su testamento vital para orientar sus decisiones y priorizar los deseos de usted.

Algunos estados exigen que se certifiquen ante un notario distintos formularios o documentos, mientras que otros no. Para obtener más información sobre la planificación anticipada de cuidados, puede ponerse en contacto con la Agency on Aging de su área. Si usted es veterano, puede ponerse en contacto con su oficina local de Asuntos de Veteranos para que lo ayuden con estos documentos.

Cuidados de apoyo

Los cuidados de confort o cuidados de apoyo son una opción de tratamiento que aborda sus preocupaciones emocionales y físicas, y se enfoca en mejorar su calidad de vida y reducir los síntomas. Hay distintas opciones de cuidados de apoyo:

- Los **cuidados paliativos** pueden comenzar en cualquier etapa de la enfermedad. El tratamiento se enfoca en mejorar su calidad de vida, controlar los síntomas y asegurarse de que se cumplan sus deseos y objetivos de tratamiento.
- Los **cuidados de hospicio** deben considerarse si se llega a la etapa final de la enfermedad. Los cuidados de hospicio no implican rendirse, sino asumir el control y tomar las decisiones adecuadas para usted. Usted y su proveedor de atención médica revisarán los medicamentos que esté tomando para decidir si desea continuar usándolos o no.

Un equipo interdisciplinario de médicos, enfermeros, consejeros espirituales, nutricionistas y trabajadores sociales puede ofrecer opciones de apoyo. Es importante que hable con su compañía de seguros para conocer los detalles de la cobertura de estos servicios.

¿Qué tipos de cuidados son adecuados para mí?

Los cuidados que más lo beneficiarán dependerán del momento en el que se encuentre en su proceso de la EPOC.

Marque con un círculo la respuesta con la que esté más de acuerdo para determinar qué opciones de tratamiento pueden ser mejores para usted. Luego, hable con su proveedor de atención médica sobre sus respuestas.

1. Me gustaría tener un apoyo adicional para controlar mi EPOC.	De acuerdo	En desacuerdo
2. Quiero que mis cuidados se enfoquen en mantener y mejorar mi calidad de vida.	De acuerdo	En desacuerdo
3. Quiero DEJAR de recibir el tratamiento destinado a mejorar mi EPOC.	De acuerdo	En desacuerdo
4. Mi proveedor de atención médica me dijo que me queda menos de un año de vida	De acuerdo	En desacuerdo

Capítulo 9: Entender las exacerbaciones de la EPOC

Tener una exacerbación de la EPOC puede ser grave y dar miedo. Hable con su proveedor de atención médica sobre los signos y síntomas a los que debe estar atento y sobre cómo tratar una exacerbación.

Zonas del Plan de Acción para la EPOC

Es importante que conozca los signos y síntomas que le ocurren a diario o en un día “normal”. Cuando sepa cómo se siente en un día en el que su EPOC está bajo control, le ayudará a reconocer cuándo empeoran los síntomas.

Zona verde

Si está en la zona verde, siga tomando su medicación diaria o el oxígeno que le haya recetado su proveedor de atención médica.

Encierre en un círculo los síntomas que tiene en un día “normal” o cuando su EPOC está bajo control.

- Tos crónica o persistente
- Tos con esputo (flema o mucosidad)
- Falta de aire o disnea
- Sibilancias u opresión en el pecho
- Fatiga o cansancio
- Otro _____
- Otro _____

Es importante que, incluso cuando se sienta bien, asista regularmente a las citas con su proveedor de atención médica para controlar su EPOC.

Zona amarilla

Un brote o exacerbación de la EPOC es un empeoramiento repentino de los síntomas. La siguiente lista incluye los signos y síntomas más comunes de una exacerbación de la EPOC. Agregue otros signos y síntomas que tenga durante un brote o exacerbación.

- Más tos
- Cambios en el esputo (mucosidad o flema) que expulsa al toser, como en el color, el grosor o la cantidad.
- Insomnio
- Aumento de la falta de aire o dificultad para respirar profundamente • Sibilancias o respiración con ruido
- Más fatiga o cansancio
- _____
- _____
- _____

Cuando está en la zona amarilla, si la medicación y los tratamientos no lo ayudan, póngase en contacto con su proveedor de atención médica de inmediato. Puede recomendarle que use su medicación de alivio rápido, que empiece a tomar un corticosteroide o un antibiótico, y que use la respiración con labios fruncidos.

Zona roja

Si sus síntomas no mejoran o empeoran, busque atención médica con urgencia.

En la zona roja, sus síntomas son graves y necesita atención médica inmediata. Puede notar que, incluso en reposo, le falta el aire. También puede tener dolor en el pecho, tos con sangre o escalofríos.

Otros signos o síntomas que pueden aparecer junto con los graves son el color azul o gris en los labios, las yemas de los dedos o las uñas; una frecuencia cardíaca acelerada; confusión o fiebre. Es posible que no pueda dormir ni realizar ninguna actividad a causa de su dificultad para respirar.

Mi registro de síntomas

Lleve un registro de sus síntomas durante las siguientes dos o tres semanas. Rellene este cuadro cuando esté en la zona amarilla o roja. Agregue los síntomas que haya tenido y las medidas que haya tomado según su Plan de acción para la EPOC.

En la siguiente página, marque las opciones que coincidan con cómo se siente los días en los que está en la zona amarilla o roja.

Zona amarilla: Sus síntomas diarios empeoraron o tiene nuevos síntomas. Es posible que necesite un tratamiento adicional y debe comunicarse con su proveedor de atención médica.

Zona roja: Sus síntomas son mucho peores y necesita atención médica de inmediato o debe llamar al 911.

Puede usar el registro de síntomas para encontrar patrones en sus síntomas de la EPOC. Lleve este rastreador a su próxima consulta con el proveedor de atención médica.

Capítulo 9: Entender las exacerbaciones de la EPOC

Día o fecha	Zona amarilla	Zona roja	Síntomas que tuve...	Medidas que tomé..
domingo 5/24/24	X		Sentí que me faltaba el aire mientras estaba de compras.	Tomé mi inhalador de alivio rápido. Usé la respiración con labios fruncidos. Me tomé un descanso hasta sentirme mejor.
___/___/___				
___/___/___				
___/___/___				
___/___/___				
___/___/___				
___/___/___				
___/___/___				
___/___/___				

Recuperarse de una exacerbación de la EPOC

Tras un brote o una exacerbación de la EPOC, es importante controlar los síntomas y saber cuándo debe buscar atención médica adicional. Descanse mucho y permita que su cuerpo se recupere por completo.

Tómese su tiempo para recuperarse

Dependiendo de la gravedad de la exacerbación, la recuperación puede durar de unos días a varias semanas. Durante este tiempo, deberá beber mucha agua y descansar más.

Su proveedor de atención médica puede recomendarle que se tome una licencia en el trabajo para recuperarse o que limite sus otras obligaciones. Cuando haga sus actividades diarias, vaya a un paso lento y descanse entre cada actividad. En este momento, es recomendable que guarde energía y que les pida ayuda a sus amigos, familiares y cuidadores



Medicamentos

Tome sus medicamentos para la EPOC y use oxígeno complementario según lo indique su proveedor de atención médica. Parte de su plan de recuperación puede incluir tomar medicación para ayudar a bajar la fiebre o medicación adicional para mejorar los síntomas de la EPOC. Tome la medicación completa y no deje de tomarla solo porque se sienta mejor sin consultar antes con su proveedor de atención médica.

Continúe yendo a sus citas

Programe una cita de seguimiento con su proveedor de atención médica. También puede recibir una derivación para asistir a rehabilitación pulmonar, dejar de fumar o ver a un neumólogo. Asista a esas consultas y siga las recomendaciones que le hagan.



Siga las instrucciones de su proveedor sobre cuándo debe buscar atención médica adicional después de una exacerbación o un brote de la EPOC:

- Empeoramiento o reaparición de la fiebre
- Aumento de la dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- La medicación de alivio rápido de la EPOC no ayuda
- _____
- _____

Preguntas que tengo para mi proveedor de atención médica sobre la recuperación de una exacerbación de la EPOC:

Capítulo 10: Recursos, programas y herramientas de la American Lung Association

Freedom From Smoking® es un programa de deshabituación tabáquica virtual o presencial que ha ayudado a más de un millón de personas en Estados Unidos a poner fin a su adicción a la nicotina. Únase hoy en [Lung.org/FFS](https://www.lung.org/FFS).

Programa de asesores para la salud pulmonar

La Línea de ayuda de salud pulmonar cuenta con terapeutas respiratorios expertos y matriculados, enfermeros certificados y asesores para dejar de fumar que pueden responder sus preguntas sobre la salud pulmonar. Comuníquese con la Línea de ayuda o con un asesor de salud pulmonar sin cargo al **1-800-LUNG USA** o en [Lung.org/Helpline](https://www.lung.org/Helpline).

Curso en línea sobre los aspectos básicos de la EPOC

La American Lung Association ofrece una variedad de cursos gratuitos en línea para ayudarlo a entender y controlar mejor la enfermedad pulmonar:

- Aspectos básicos del asma

Más información sobre todos nuestros cursos gratuitos en [Lung.training](https://www.lung.org/training).



Mi plan de acción para la EPOC

Los pacientes y los proveedores de atención médica deben completar juntos este plan de acción. Este plan debe discutirse en cada visita y actualizarse cuando sea necesario.

Las zonas verde, amarilla y roja indican los síntomas de la EPOC. La lista de síntomas no es exhaustiva; usted puede experimentar otros síntomas. En la columna “Acciones”, su proveedor de atención médica le recomendará las acciones que debe realizar. Es posible que su proveedor anote otras medidas además de las que aquí se indican.

Zona verde: Hoy me siento bien Acciones

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Nivel de actividad y ejercicio habitual • Cantidad habitual de tos y mucosidad • Buen sueño por la noche • Buen apetito | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use los medicamentos diarios <input type="checkbox"/> Utilice oxígeno según lo indicado <input type="checkbox"/> Continúe con el plan de ejercicio físico/alimentación habitual <input type="checkbox"/> Evite el uso de productos de tabaco y otras sustancias irritantes inhaladas <input type="checkbox"/> _____ |
|--|--|

Zona amarilla: tengo un mal día o un brote de EPOC Acciones

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Más falta de aire que de costumbre • Menos energía para mis actividades diarias • Mucosidad más abundante o más espesa
 • Uso más frecuente del inhalador/nebulizador de alivio rápido • Más inflamación en los tobillos de lo habitual
 • Más tos de lo habitual • Sensación de resfriado en el pecho • Sueño deficiente interrumpido por los síntomas • Falta de apetito • Ausencia de mejoría con el uso del medicamento | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Continúe con la medicación diaria <input type="checkbox"/> Utilice el inhalador de alivio rápido cada ___ horas <input type="checkbox"/> Comience a tomar un corticosteroide oral (especificar nombre, dosis y duración) _____ <input type="checkbox"/> Comience a tomar un antibiótico (especificar nombre, dosis y duración) _____ <input type="checkbox"/> Utilice oxígeno según lo indicado <input type="checkbox"/> Descanse mucho <input type="checkbox"/> Respire con los labios apretados <input type="checkbox"/> Evite el humo de segunda mano, el aerosol de cigarrillos electrónicos y otras sustancias irritantes inhaladas <input type="checkbox"/> Llame al proveedor de inmediato si no mejoran los síntomas |
|--|---|

Zona roja: necesito atención médica urgente Acciones

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad intensa para respirar incluso en reposo • Incapacidad de realizar actividades debido a la falta de aire • Incapacidad de dormir debido a la falta de aire • Fiebre o escalofríos con temblores • Confusión o somnolencia • Dolores en el pecho • Tos con sangre | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Llame al 911 o busque atención médica de inmediato <input type="checkbox"/> Mientras busca ayuda, haga lo siguiente sin demora: <input type="checkbox"/> _____ |
|--|---|

La información incluida en este documento es solo para fines educativos. No debe utilizarse como sustituto del criterio, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. LA AMERICAN LUNG ASSOCIATION NO RESPALDA NINGÚN PRODUCTO, DISPOSITIVO O SERVICIO, INCLUIDOS LOS MEDICAMENTOS O DISPOSITIVOS DE TRATAMIENTO DE LA EPOC EN PARTICULAR. Para obtener más información, visite www.Lung.org o llame al 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872) © 2015 American Lung Association.



Mi plan de acción para la EPOC

Información general

Nombre: _____ Fecha: _____
 Contacto de emergencia: _____ Número de teléfono: _____
 Nombre del proveedor de atención médica: _____ Número de teléfono: _____

Evaluación médica

Peso: _____ libras FEV1 % previsto: _____ Saturación de oxígeno al hacer ejercicio: _____ % ¿Le han hecho el análisis de detección de alfa-1?
 Fecha: _____ Fecha: _____ Fecha: _____ Sí No Fecha: _____

Cuidado pulmonar general

Vacuna contra la gripe _____ Fecha de aplicación: _____ Fecha de próxima vacuna contra la gripe: _____
 Vacuna antineumocócica conjugada (PCV13) Sí No Fecha de aplicación: _____ Fecha de próxima vacuna PCV13: _____
 Vacuna antineumocócica de polisacáridos (PPSV23) Sí No Fecha de aplicación: _____ Fecha de próxima vacuna PPSV23: _____
 Vacuna contra la COVID-19 Sí No Consumo de tabaco, incluidos cigarrillos electrónicos Nunca En el pasado En la actualidad
 Plan de ejercicio físico Sí No Caminatas Otro Rehabilitación pulmonar
 min/días/semana _____ Fecha en que asistió por última vez: _____
 Plan de alimentación Sí No Peso objetivo: _____

Medicamentos para la EPOC

Finalidad del medicamento	Nombre del medicamento	Cuánto utilizar	Cuándo utilizarlo

Mi plan para dejar de fumar

Asesoramiento: firme recomendación para dejar de fumar Análisis sobre el uso de medicamentos, si corresponde: _____
 Evaluación: estado de preparación para dejar de fumar Freedom From Smoking® Línea de ayuda sobre salud pulmonar de 1-800-LUNG-USA
 Incentivo: elección de una fecha para dejar de fumar
 Asistencia: apoyo mediante un plan específico para dejar de fumar que incluya materiales, recursos, artículos y referencias.

Oxígeno

En reposo: _____ Con más actividad: _____ Durante el sueño: _____

Opciones de planificación y atención avanzadas

Directivas anticipadas (incluido el poder notarial para atención médica): _____

Otras afecciones médicas

Anemia Ansiedad/Pánico Artritis Coágulos de sangre Cáncer Depresión
 Diabetes ERGE/Reflujo ácido Enfermedad cardíaca Presión arterial alta Insomnio Enfermedad renal/de la próstata
 Osteoporosis Apnea del sueño Otra: _____

La información incluida en este documento es solo para fines educativos. No debe utilizarse como sustituto del criterio, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. LA AMERICAN LUNG ASSOCIATION NO RESPALDA NINGÚN PRODUCTO, DISPOSITIVO O SERVICIO, INCLUIDOS LOS MEDICAMENTOS O DISPOSITIVOS DE TRATAMIENTO DE LA EPOC EN PARTICULAR. Para obtener más información, visite www.Lung.org o llame al 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872) © 2015 American Lung Association

1-800-LUNG-USA | Lung.org/copd



Prepararse para su próxima consulta médica

Información de la cita

Nombre del proveedor: _____

Fecha: _____

Dirección: _____

Motivo de la visita: _____

Otros proveedores de atención médica que estoy viendo

Nombre: _____ Teléfono: _____

Motivo para ver a este proveedor de atención médica: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Motivo para ver a este proveedor de atención médica: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Motivo para ver a este proveedor de atención médica: _____

Medicamentos y suplementos recetados y de venta libre

Nombre del medicamento/suplemento	Dosis	Frecuencia	Recetado/recomendado por
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nombre de mi farmacia _____ Teléfono: _____

Síntomas que he tenido

Tos	Sentir nervios
Opresión en el pecho	Latidos rápidos
Sibilancias	Cabeza/nariz tapada
Incapacidad para hacer ejercicio	Inquietud
Cansancio	Fiebre
Necesidad de aclararse la garganta repetidas veces	Acariciarse la barbilla o garganta
Boca seca	Aumento del uso del inhalador de alivio rápido
Despertarse durante la noche	Otro:

Frecuencia con la que tiene estos síntomas: _____

Cuándo comienzan los síntomas: _____

Cosas que hago para aliviarlos: _____

Otras inquietudes y preguntas

Pasos siguientes

Notas para mi proveedor de atención médica: _____

Pruebas para programar: _____

Próxima consulta (día/hora): _____



Prepararse para su próxima consulta médica

Información de la cita

Nombre del proveedor: _____

Fecha: _____

Dirección: _____

Motivo de la visita: _____

Otros proveedores de atención médica que estoy viendo

Nombre: _____ Teléfono: _____

Motivo para ver a este proveedor de atención médica: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Motivo para ver a este proveedor de atención médica: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Motivo para ver a este proveedor de atención médica: _____

Medicamentos y suplementos recetados y de venta libre

Nombre del medicamento/suplemento	Dosis	Frecuencia	Recetado/recomendado por

Nombre de mi farmacia _____ Teléfono: _____

Síntomas que he tenido

Tos	Sentir nervios
Opresión en el pecho	Latidos rápidos
Sibilancias	Cabeza/nariz tapada
Incapacidad para hacer ejercicio	Inquietud
Cansancio	Fiebre
Necesidad de aclararse la garganta repetidas veces	Acariciarse la barbilla o garganta
Boca seca	Aumento del uso del inhalador de alivio rápido
Despertarse durante la noche	Otro:

Frecuencia con la que tiene estos síntomas: _____

Cuándo comienzan los síntomas: _____

Cosas que hago para aliviarlos: _____

Otras inquietudes y preguntas

Pasos siguientes

Notas para mi proveedor de atención médica: _____

Pruebas para programar: _____

Próxima consulta (día/hora): _____



Registro de medicación

Farmacia

Nombre de la farmacia: _____

Dirección : _____ Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal _____

Número de teléfono : _____ Fax: _____

Llene el siguiente registro con la ayuda de su equipo de atención médica:

¡Recuerde tachar los medicamentos que ya no esté tomando!

Medicación	¿Para qué sirve esto?	Fecha de la receta	Médico que lo recetó	¿Qué cantidad (dosis)?	¿Con qué frecuencia?	Instrucciones para tomar la medicación	Efectos secundarios

Registro de medicación

Farmacia

Nombre de la farmacia: _____

Dirección : _____ Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal _____

Número de teléfono : _____ Fax: _____

Llene el siguiente registro con la ayuda de su equipo de atención médica:

¡Recuerde tachar los medicamentos que ya no esté tomando!

Medicación	¿Para qué sirve esto?	Fecha de la receta	Médico que lo recetó	¿Qué cantidad (dosis)?	¿Con qué frecuencia?	Instrucciones para tomar la medicación	Efectos secundarios



Registro de medicación

Farmacia

Nombre de la farmacia: _____

Dirección : _____ Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal _____

Número de teléfono : _____ Fax: _____

Llene el siguiente registro con la ayuda de su equipo de atención médica:

¡Recuerde tachar los medicamentos que ya no esté tomando!

Medicación	¿Para qué sirve esto?	Fecha de la receta	Médico que lo recetó	¿Qué cantidad (dosis)?	¿Con qué frecuencia?	Instrucciones para tomar la medicación	Efectos secundarios

Rastreador de medicamentos y suplementos de venta libre

Enumere los suplementos o medicamentos de venta libre que esté tomando.

Nombre del suplemento/ Medicamentos sin receta	¿Para qué sirve esto?	¿Qué cantidad (dosis)?	¿Con qué frecuencia?	Instrucciones para tomar la medicación	Efectos secundarios

Rastreador de medicamentos y suplementos de venta libre

Enumere los suplementos o medicamentos de venta libre que esté tomando.

Nombre del suplemento/ Medicamentos sin receta	¿Para qué sirve esto?	¿Qué cantidad (dosis)?	¿Con qué frecuencia?	Instrucciones para tomar la medicación	Efectos secundarios

¡Felicitaciones!

Ha completado con éxito el cuaderno “Aprendiendo a vivir con EPOC”. Nos encantaría saber más sobre su experiencia. El código QR lo llevará a una breve encuesta de dos minutos. Valoramos sus comentarios y le agradecemos de antemano que haya completado la evaluación.



**Aprendiendo a vivir con
enfermedad pulmonar obstructiva
crónica (EPOC)
Evaluación del libro de
trabajo**



**Cuando no puede respirar,
nada más importa.®**

55 West Wacker Drive, Suite 1150 | Chicago, IL 60601

1-800-LUNGUSA | Lung.org