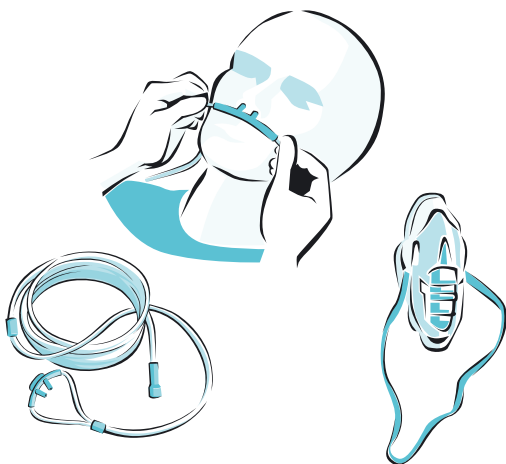


## RECOMENDACIONES SOBRE LOS INHALADORES

- Primero ha de tomar los que tienen un efecto broncodilatador y después los de efecto anti-inflamatorio.
- Ha de respetar el horario y las dosis pautadas por su médico.
- Para que el tratamiento sea efectivo ha de realizar correctamente la técnica. Primero, saque todo el aire del pecho y después coja aire al accionar el inhalador de la forma en que le han enseñado. Si tiene alguna duda de cómo hacerlo, consúltelo con el personal sanitario que le atiende.
- Recuerde llevar siempre encima y tener a mano un inhalador de rescate de acción corta.
- Es importante que después de administrarse los inhaladores ha de aclararse la boca y hacer gárgaras.

## Oxígeno

Si le han prescrito oxígeno en casa tendrá que utilizarlo un **mínimo de 15 horas** (siempre durante la noche y el resto de horas repartidas durante el día).



## 5 Agravamiento de la enfermedad

En determinadas ocasiones su enfermedad puede descompensarse debido a una infección respiratoria y/o por otros motivos.

### Signos de alarma

- Aumento del ahogo.
- Aumento de la cantidad de esputos o flemas.
- Aparición de esputos o flemas purulentas de coloración amarilla o verdosa.
- Fiebre.
- Hinchazón o edemas en las extremidades.
- Somnolencia o cambios en su estado de consciencia.

## 6 Recomendaciones

- Controle su temperatura y si tiene más de 38 °C, llame al servicio de urgencias.
- Utilice la medicación de rescate que le han prescrito
- Aumente las horas de oxígeno.
- Haga reposo, no haga esfuerzos.
- Haga comidas ligeras y poco abundantes (5-6 comidas al día de consistencia blanda).
- Aumente la ingesta de líquidos excepto si está hinchado o tiene edemas en los pies.



Editado por



Societat Catalana  
de Pneumologia

Comité de redacción

Dra. Alicia Marín  
Sra. Ramona Hervás



L'Acadèmia

Guías



# Conocer las claves para el control de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)



## 1 ¿Qué es la EPOC o enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

Es una enfermedad pulmonar crónica, de evolución lenta y progresiva, causada principalmente por el **humo del tabaco**.

Se caracteriza por la **dificultad en el paso del aire por los bronquios** que generalmente provoca **disnea** (ahogo) al caminar o al hacer ejercicio y además **tos y expectoración**.

En ocasiones también se la denomina como **bronquitis crónica obstructiva** o **enfisema**.



## 2 ¿Cómo se diagnostica?

En la consulta le preguntarán sobre:

- El consumo de tabaco
- El ahogo o disnea
- La tos (particularmente por las mañanas)
- La expectoración

Para confirmar el diagnóstico le practicarán una **espirometría**



## 3 Hábitos

### Dejar de fumar

Fumar es extremadamente **perjudicial**, es el motivo de desarrollo y progresión de esta enfermedad.

Dejar de fumar es difícil pero ¡no imposible! Consúltelo con su médico, él puede ayudarle.



Los beneficios del abandono del hábito de fumar son inmediatos

### Hacer ejercicio

Una vida sedentaria le perjudicará. Pasee como mínimo durante 20 minutos, por la mañana o por la tarde.

### Mantener una dieta equilibrada

Tanto el exceso como el déficit en su alimentación le son perjudiciales, por lo tanto lleve una **dieta equilibrada** rica en frutas y verduras. Haga 3-4 comidas al día.



Controle periódicamente su peso, evite las digestiones pesadas y el estreñimiento

### Vacunarse

#### • Vacuna antigripal

La gripe puede ser grave en personas que presentan una mayor sensibilidad en las vías respiratorias; por lo tanto, cada año deberá vacunarse.

#### • Vacuna antineumocócica

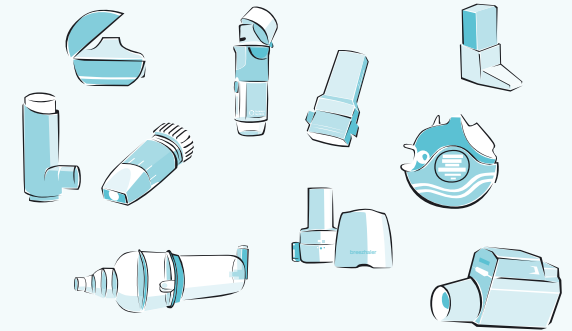
La neumonía es una infección que afecta a los pulmones y puede agravar su enfermedad respiratoria. Su médico y/o enfermera le indicarán cuándo debe vacunarse.



## 4 Tratamiento farmacológico

### Inhaladores

Es importante que sepa **para qué sirve** y **cómo ha de tomar la medicación** que le han prescrito:



### BRONCODILADORES

Aumentan el diámetro de los bronquios.

#### Hay de dos tipos

- **Adrenérgicos de acción corta** (su efecto dura 4-6 horas) y **de acción larga** (su efecto dura 12-24 horas).
- **Anticolinérgicos de acción corta** (su efecto dura 6-8 horas) y **de acción larga** (su efecto dura 24 horas).

### ANTIINFLAMATORIOS

Actúan desinflammando la mucosa bronquial.

Los que se administran con un inhalador contienen un corticoide en su composición y su efecto dura 12 horas.

Los inhibidores de la fosfodiesterasa son antiinflamatorios de administración oral con un efecto de 24 horas.

En cualquier caso no notará sus efectos hasta pasados unos días.

