



Cómo atender la EPOC

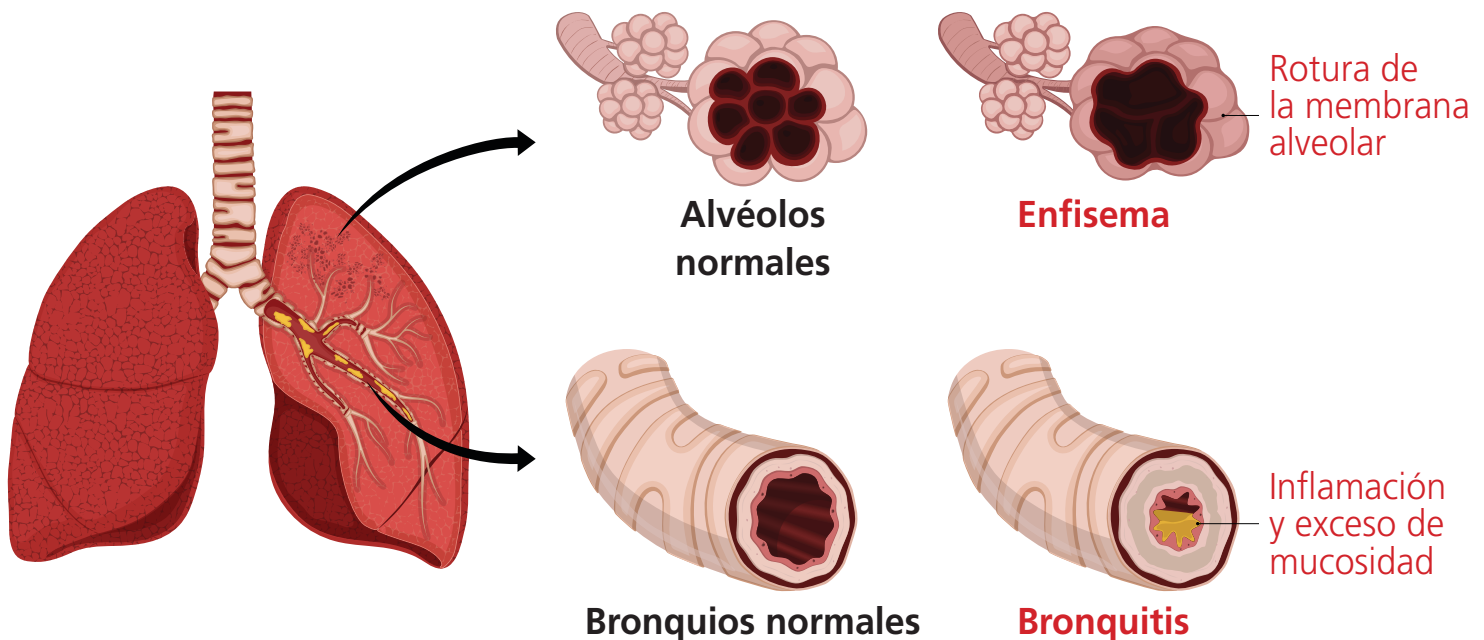
A usted le diagnosticaron enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). ¿Qué significa esto para usted? Si bien la EPOC es una enfermedad pulmonar grave que empeora con el tiempo, su médico puede sugerir opciones de tratamiento y maneras de ayudarlo a controlar su EPOC.

¿CÓMO AFECTA LA EPOC MIS PULMONES?

La EPOC bloquea parcialmente las vías respiratorias en sus pulmones. El ingreso y la salida del aire se dificulta.

Existen dos tipos principales de EPOC:

1. Enfisema (paredes dañadas entre los alvéolos o sacos de aire)
2. Bronquitis crónica (inflamación de los bronquios con exceso de mucosidad)



¿CÓMO SE DIFERENCIA DEL ASMA?

El asma y la EPOC pueden parecer similares, pero no son la misma enfermedad. La mayoría de las personas reciben el diagnóstico de asma cuando son niños, y el diagnóstico de EPOC cuando son adultas. A diferencia del asma, la EPOC puede causar daño pulmonar de por vida. El tratamiento puede ayudar a la respiración y hacer más lento el avance de la enfermedad.



¿CUÁLES SON MIS OPCIONES DE TRATAMIENTO?

Su médico podría sugerir una o más de estas opciones de tratamiento.



Si usted fuma, **dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para la EPOC**. Hable con su médico para saber cómo dejar de fumar.



En ocasiones, los pacientes con EPOC necesitan **tratamiento con oxígeno** para recibir el oxígeno que necesitan.



Los medicamentos ayudan a mantener sus vías respiratorias lo más abiertas posible. Pueden inhalarse o administrarse de otras formas.



Los programas de educación y ejercicios respiratorios (rehabilitación pulmonar) pueden ayudarle a aprender cómo controlar la EPOC y permanecer activo.

¿CUÁNDO NECESITO OBTENER AYUDA?

Llame inmediatamente a su médico si su EPOC empeora repentinamente. Usted podría presentar lo siguiente:



- Tiene fiebre
- Cambio en el color de la mucosidad
- Opresión en el pecho
- Más tos de lo normal
- Más mucosidad con tos

Consejo: Cree un plan de acción para la EPOC con su médico para saber qué hacer cuando empeora la EPOC. Compártalo con su familia y amigos.

Busque ayuda de emergencia si sus medicamentos no están funcionando y sucede algo de lo siguiente:



- Tiene dificultad para caminar o hablar.
- Su respiración es rápida y tiene dificultad para respirar.
- Los latidos de su corazón son muy rápidos o irregulares.
- Sus labios o uñas están grises o azules.

Consejo: Tenga la siguiente información a la mano en caso de emergencia:

- ✓ los contactos de su médico y las personas a las que desea avisar en caso de emergencia
- ✓ indicaciones para el médico y el hospital
- ✓ información del seguro médico
- ✓ lista de medicamentos



¿CÓMO PUEDO RESPIRAR MEJOR CON EPOC?



Permanezca activo y coma bien para mantener un peso saludable.



Vacúnese contra la gripe cada temporada. Pregunte a su médico acerca de la vacuna contra la neumonía.



Manténgase lejos de las personas enfermas. Lávese las manos con frecuencia. Esto puede ayudarle a evitar infecciones pulmonares.



Intente alejarse de todo aquello que pueda irritar sus pulmones, como el polvo y los vapores fuertes. Permanezca en el interior cuando la calidad del aire sea mala y evite el humo del tabaco.



Visite a su médico regularmente. Trabaje con su médico para crear y seguir un plan de tratamiento. Haga saber a su médico qué pasa con su respiración y haga todas las preguntas que tenga.



Busque ayuda de otras personas mientras aprende a vivir con EPOC. Si tiene preguntas o desea recibir educación y recursos, llame a la **línea de ayuda pulmonar de la American Lung Association** de manera gratuita al **1.800.548.8252** (intérprete disponible) o visite **www.lung.org**.

¿Necesita más ayuda?

Llame a Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_COPD 11/2020
HED C-1 REVIEW 03/2020