

Paciente respiratorio. Actividades de la vida diaria

EPOC: enfermedad pulmonar obstructiva crónica

- Es una enfermedad crónica. Necesita cambios de hábitos y tratamiento a largo plazo. Las actuaciones van dirigidas a disminuir los síntomas y tratar las complicaciones para mejorar la calidad de vida.
- Recomendamos seguir todas las indicaciones que le den y cumplir con su tratamiento.
- La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una dificultad permanente al paso del aire a través de los bronquios y pulmones causada, casi siempre, por el tabaco. 
- Si la enfermedad avanza puede llegar a sufrir una grave insuficiencia respiratoria. Los síntomas habituales son: tos, mucosidades, silbidos en el pecho y disnea (sensación de falta de aire) cuando se hace un esfuerzo.
- La primera medida que debe tomar, y la más importante de todas, es: **DEJAR DE FUMAR**. Esto mejorará la evolución de su enfermedad. El tabaco es un irritante respiratorio y origina graves enfermedades respiratorias. El consejo del médico o la enfermera puede ser suficiente, pero, en casos de mayor dependencia, puede ser necesario el apoyo de una unidad de deshabituación tabáquica. Pida consejo a su médico. El Hospital Universitari General de Catalunya dispone de una **Unidad de Ayuda al Fumador**. Puede ser necesaria ayuda farmacológica. 

CONSEJOS SALUDABLES

- **VESTIRSE:** Lleve ropa adecuada a la época del año, evite abrigarse demasiado. Recomendamos cómoda y de fácil colocación. No utilice cinturones o fajas que la aprieten.
A la hora de vestirse, empiece por las piezas inferiores e intente no agacharse. Recomendamos utilizar zapatos sin cordones, con velcro. Puede ser útil usar un calzador de mango largo.
- **DESCANSAR:** Sea constante y respete el su horario de irse a la cama y levantarse. Espere un rato para ir a dormir si ha comido y no duerma siestas de más de 1 hora.
- **LIMPIEZA PERSONAL:** Si ducharse le produce ahogamiento puede utilizar un taburete. Hágalo despacio y utilice toallas pequeñas para secarse.
Extreme las medidas de higiene. El moco es un caldo de cultivo ideal para los gérmenes. Use pañuelos desechables y bolsas como contenedor; lávese las manos después de protegerse la boca para estornudar o el estoma en el caso de pacientes laringectomizados.



Para **eliminar las secreciones** (mucosidad), se aconseja realizar ejercicios respiratorios (respiración diafragmática). Hágales, especialmente durante los períodos de sobreinfección o cuando observe que ha aumentado la cantidad de secreciones para evitar que se reinfecten. El horario y la frecuencia son importantes. Es mejor realizarlos por la mañana, al levantarse, para drenar las secreciones acumuladas por la noche, antes de las comidas y nunca durante la digestión. También antes del descanso nocturno, le ayudará a dormir mejor. Deberá coordinarse con la administración de la medicación.

También puede serle útil, para que las secreciones sean más fluidas y facilitar así su eliminación con la tos, procurar un ambiente húmedo y aumentar la toma de líquidos, si no tiene contraindicaciones médicas al respecto. Si estornuda o tose, tápese la boca con el antebrazo.



Es importante mantener una buena **higiene bucal**. Realice enjuagues y gárgaras después utilizar inhaladores que dentro de su composición se incluya corticoides ya que favorecen la aparición de hongos la boca.

- **DIETA:** Mantener un peso adecuado es imprescindible para el control de su enfermedad. Por eso, debe seguir una dieta equilibrada, repartida en 4 ó 5 comidas al día y beber la cantidad de agua suficiente. Evite digestiones pesadas, y alimentos flatulentos. Combatir el estreñimiento también le ayudará a sentirse mejor.
Si lleva oxígeno puede ser útil ponérselo durante las comidas y después de ellas.
- **EJERCICIO:** La disnea puede hacer que usted prefiera estar sentado sin moverse. Cuantas más horas esté sentado más le costará moverse. Debe realizar ejercicio de forma progresiva cada día y siguiendo un ritmo. Camine, realice ejercicio moderado, siempre que no lo tenga contraindicado. Evite el uso de inhaladores para hacer ejercicio, utilícelos en situaciones de disnea en reposo.
- **VIAJES Y VACACIONES:** No es aconsejable ir a lugares que estén a más de 1.000 metros de altura. Si tiene insuficiencia respiratoria el viaje en avión puede ser perjudicial. Consulte con su médico. En caso de viajar lleve su medicación, junto con la receta o informe médico.
- **CLIMA:** El frío y los cambios bruscos de temperaturas pueden perjudicar. Si tiene calefacción en casa, evite una temperatura excesiva. La contaminación, ambientes cargados, insecticidas, pinturas... le pueden producir irritaciones.
- Las personas asmáticas deben conocer las sustancias que originan las crisis y saber evitarlas en la medida de lo posible. Las más frecuentes son:
 - Pelo, plumas de animal, especialmente los domésticos: pájaros, gatos, hámsters...
 - Los ácaros de polvo doméstico
 - Polen de las plantas, hierba
 - Hongos que habitan en las zonas húmedas de la casa.
 - Harinas, telas, etc.
- **ACTUACIÓN ANTE UNA SITUACIÓN DE AHOGO O FALTA DE AIRE:** Adopte posiciones que faciliten la respiración (posición medio sentado, no tumbado), relájese, intente coger aire con la parte inferior de los pulmones. Utilice la medicación "para apoyo en caso de crisis". Pueden ser útiles las técnicas de relajación, infusiones relajantes, ...
- Debe conocer los síntomas que indican empeoramiento: un tratamiento precoz será importante para su evolución correcta.
- Después de una estancia en el hospital, es muy importante, para una buena recuperación, el apoyo y la asistencia por parte de algún familiar, acompañante o trabajador social. Pida ayuda si la necesita.

MEDICACIÓN

Si usted tratamiento, es importante que respete la dosis y los horarios que le han recomendado.

- Además de tomarse la medicación que le han prescrito, también debe conocer "para qué sirve " y " como la debe tomar".
- Los inhaladores son fundamentales para el tratamiento de su enfermedad.
- Es enfermedad crónica y habitualmente el tratamiento es a largo plazo. Los dos grupos de medicamentos inhalados que se utilizan son:

- Broncodilatadores , abren los bronquios y hacen que el aire pase más fácilmente.
- Corticoides, reducen la inflamación de los bronquios.

Es importante tener en cuenta, siempre tomar primero el broncodilatador para abrir los bronquios, y después el inhalador de corticoides. Recuerde que los antibióticos se utilizarán únicamente cuando los su médico le recomiende.

VACUNAS: Vacúnese de la gripe y del neumococo siguiendo indicaciones de su especialista. Revise de forma anual su carné de vacunaciones.

DEBE EVITAR

- Fumar: El tabaco es un irritante respiratorio
- Ambientes cargados de humo y otras sustancias tóxicas com pinturas, lacas, insecticidas...
- Contacto directo con corrientes de aire frio, aire acondicionado, ambientes frios..
- La vida sedentaria: Realice actividades, pasee, realice ejercicio moderado siempre y cuando no lo tenga contraindicado por otro motivo de salud.
- La obesidad
- Los alimentos flatulentos provocan distensión abdominal. También masticar chicle, las bebidas con gas.
- El líquido muy caliente o muy frío antes de ir a dormir aumenta la tos.



SIGNOS DE ALARMA



Es una enfermedad que debe seguir un control periódico. Debe pedir visita, al margen de sus controles habituales o ir a urgencias en caso de:

- Si presenta aumento de su dificultad respiratoria, sobre todo si va acompañada de signos de infección : fiebre y cambios en la expectoración
- Coloración azulada de piel y mucosas (labios, lengua, uñas). Es signo de empeoramiento
- Sufre obnubilación
- Dolor torácico
- Mucosidad con presencia de sangre

Si tiene que venir a urgencias, recuerde llevar la documentación sobre anteriores ingresos, pruebas diagnósticas y medicación.

Medicación a utilizar en caso de CRISIS

CONSEJOS GENERALES: QUE NO SUSTITUYEN A LAS RECOMENDACIONES MÉDICAS, ESPECÍFICAS PARA CADA CASO PARTICULAR.



Para consultas: 935656000

