



RESPIRAR MEJOR CON UN DIAGNÓSTICO DE EPOC

Usted ha dado ese paso importante de estar consciente de sus síntomas y acudir a su médico para hacerse pruebas y obtener un diagnóstico. A pesar de que EPOC (la enfermedad pulmonar obstructiva crónica) es una enfermedad pulmonar seria que empeora con el tiempo, su médico puede sugerirle opciones de tratamiento y modos de ayudar a controlar su EPOC. Aquí le sugerimos algunas cosas que puede hacer ahora para respirar mejor y mejorar su calidad de vida.

1) DEJAR DE FUMAR.

Si fuma, dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para evitar hacerle más daño a sus pulmones. Pregúntele a su médico sobre las nuevas opciones disponibles para ayudarlo a dejar de fumar. Existen una variedad de recursos en línea que lo ayudarán. Visite espanol.smokefree.gov o llame al **1-800-QUIT NOW** para obtener más información.

2) EVITE EXPONERSE A CONTAMINANTES.

Trate de evitar aquellas cosas que puedan irritarle los pulmones, como el polvo y los vapores fuertes. No salga cuando la calidad del aire afuera sea mala y evite los lugares en los que pueda haber humo de cigarrillo.

3) VISITE A SU MÉDICO REGULARMENTE.

Vea a su médico con regularidad. Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando. No olvide mencionarle a su médico si sus síntomas actuales empeoran o si tiene síntomas nuevos.

ES GRAVE, PERO **NO ESTÁ SOLO.**

La EPOC también se conoce como enfisema o bronquitis crónica. Es una enfermedad grave que causa la obstrucción parcial de las vías respiratorias en los pulmones y la pérdida del tejido pulmonar. Empeora con el tiempo, haciendo que respirar sea cada vez más difícil.

La EPOC es una de las principales causas de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. Millones de personas han sido diagnosticadas con esta enfermedad y millones más lo tienen, pero no lo saben.

Con un diagnóstico apropiado y con cada vez mejores tratamientos para EPOC, existe la esperanza. Asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico para manejar su EPOC, respirar mejor y tener una mejor calidad de vida.



4) SIGA EL TRATAMIENTO QUE LE PRESCRIBAN.

Tome sus medicamentos exactamente como se los haya prescrito. Y siga las indicaciones que le haya dado su médico para tratar su EPOC.

5) ESTAR AL DÍA CON LAS VACUNAS.

La gripe puede causarle problemas serios a la gente con EPOC, así es que haga todo lo posible para evitar las multitudes durante la temporada de la gripe y vacúnese anualmente. También pregúntele a su médico sobre la vacuna de la neumonía, y la vacuna del COVID-19.

6) BUSQUE EL APOYO DE OTRAS PERSONAS CON EPOC.

Pregunte en su hospital más cercano si tienen un grupo de apoyo para personas con EPOC. También podrá encontrar una comunidad muy activa de personas con EPOC en Internet. Sus familiares también pueden ser un gran apoyo mientras usted aprende a vivir y a manejar su EPOC.



Platicar con su doctor es bueno para su respiración.

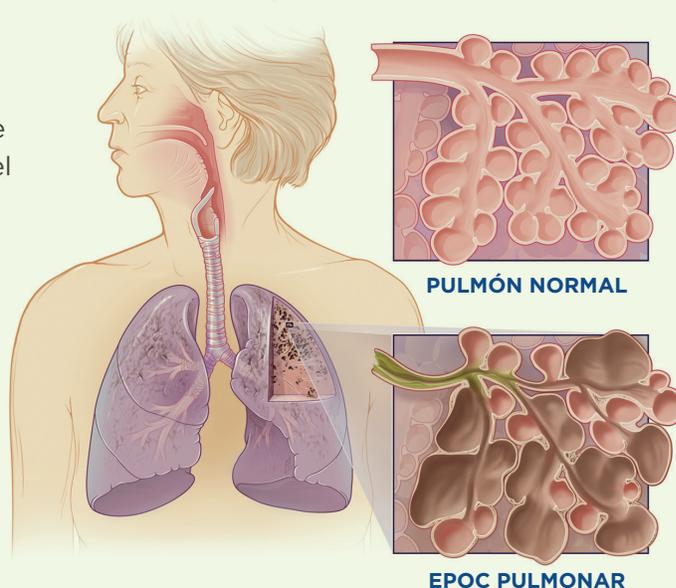
Para obtener el mejor tratamiento para su EPOC, es importante que hable honestamente con su médico en cada una de sus visitas. Comparta con él lo que realmente está pasando con su respiración. No dude en hacerle preguntas sobre su enfermedad, los síntomas y las opciones de tratamiento.

Hable con su médico para aprender técnicas de respiración. Asegúrese de que entiende cómo utilizar su medicación y su inhalador.

¿DE QUÉ MANERA EPOC AFECTA LA RESPIRACIÓN?

Cuando los pulmones están saludables, las vías respiratorias y los alvéolos pulmonares son elásticos y flexibles. Se expanden para llenarse de aire y luego recuperan su forma original cuando el aire es exhalado. Esta elasticidad ayuda a retener la estructura normal de los pulmones y también ayuda a que el aire entre y salga rápidamente.

En las personas con EPOC, los alvéolos pulmonares no recuperan su forma original, y las vías respiratorias pueden inflamarse o hacerse más gruesas de lo normal. Los pacientes con EPOC también pierden sacos de aire (tejido pulmonar), de modo que quedan pocos para funcionar. EPOC también puede provocar un incremento en la producción de mucosa. Las vías respiratorias pueden bloquearse parcialmente, dificultando aún más la entrada y salida del aire en los pulmones.



**CÓMO RESPIRAR
MEJOR CUANDO
SE TIENE EPOC**

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE EPOC

TODO COMIENZA CON UNA PRUEBA LLAMADA ESPIROMETRÍA

La espirometría es la forma de diagnosticar la EPOC. Con ayuda de una máquina llamada espirómetro, esta prueba respiratoria no invasiva mide la cantidad de aire que una persona puede sacar de los pulmones (volumen) y la rapidez con que lo hace (flujo). Los resultados pueden ayudarle a su médico a evaluar qué tan bien están funcionando sus pulmones y la mejor opción de tratamiento.

Tras la prueba, su médico podrá sugerirle una o más de estas opciones para tratarla:

MEDICAMENTOS

Dos de los tratamientos más comunes son los broncodilatadores y los esteroides inhalados, pero su médico puede recomendarle otro tipo de medicamentos para su EPOC. Usualmente, los broncodilatadores vienen en un inhalador y funcionan relajando y abriendo los músculos que rodean sus vías respiratorias, ayudándole a respirar más fácilmente. Los esteroides inhalados ayudan a evitar que se inflamen las vías respiratorias. Consulte con su médico frecuentemente para asegurarse de que esté utilizando estos medicamentos correctamente.

REHABILITACIÓN PULMONAR

Éste es un programa que le enseña a ejercitarse y a manejar su enfermedad con actividad física y asesoría. Puede ayudarle a mantenerse activo y a llevar a cabo sus tareas diarias. La rehabilitación pulmonar es adecuada para la mayoría de las personas con EPOC, así que pregúntele a su proveedor si es adecuada para usted.

ENTRENAMIENTO PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Su médico, o un terapeuta pulmonar recomendado por su médico, puede enseñarle algunas actividades para fortalecer sus brazos y piernas y/o ejercicios respiratorios para fortalecer los músculos que se usan en la respiración.

TRATAMIENTO CON OXÍGENO

Si su EPOC es severa, su doctor puede sugerirle que aumente la cantidad de oxígeno que respire con la ayuda de una máquina parte o todo el tiempo para ayudarle con la falta de aire.

CIRUGÍA

En algunos casos graves de EPOC, los médicos pueden sugerir una cirugía pulmonar para mejorar la respiración y aliviar los síntomas.



**CÓMO RESPIRAR
MEJOR CUANDO
SE TIENE EPOC**

¿QUÉ DEBE HACER SI SUS SÍNTOMAS EMPEORAN SÚBITAMENTE?

Los síntomas de EPOC pueden empeorar de repente. Cuando esto sucede, es mucho más difícil recobrar el aliento. Además, usted puede tener...

- Opresión en el pecho.
- Más tos.
- Un cambio en su tos (se vuelve más productiva; expulsa más mucosa).
- Fiebre.

Los síntomas pueden empeorar por una variedad de causas, como una infección pulmonar o un problema repentino de enfermedad cardíaca relacionada con un daño pulmonar severo. Lo mejor que puede hacer es llamar a su médico de inmediato para buscar ayuda.

ESTE PREPARADO. TENGA INFORMACIÓN RELEVANTE A LA MANO.

Piense en todo aquello que usted u otros necesitarían saber en caso de una emergencia médica, y reúna toda esa información en un lugar fácilmente accesible antes de ir al médico. Cosas como:

- Una lista de los medicamentos que está tomando para su EPOC y otros padecimientos.
- La información de contacto de su médico, incluyendo nombre, dirección del consultorio y los teléfonos de su oficina y de emergencia.
- Direcciones al consultorio de su médico.
- Direcciones al hospital más cercano.
- Personas a las que debe contactar si usted no puede hablar o conducir al médico.
- La tarjeta o la información del seguro médico.

Para obtener más información visite COPD.nhlbi.nih.gov.



CUANDO BUSCAR AYUDA URGENTE

Busque ayuda urgente si los medicamentos que toma usualmente no están funcionando y si:

- Es inusualmente difícil caminar o hablar (por ejemplo, tener dificultades terminando una oración).
- Su corazón está latiendo muy rápido o de manera irregular.
- Sus labios o uñas se tornan grises o azuladas.
- Su respiración es rápida y dificultosa, incluso cuando está tomando sus medicamentos.



**CÓMO RESPIRAR
MEJOR CUANDO
SE TIENE EPOC**