

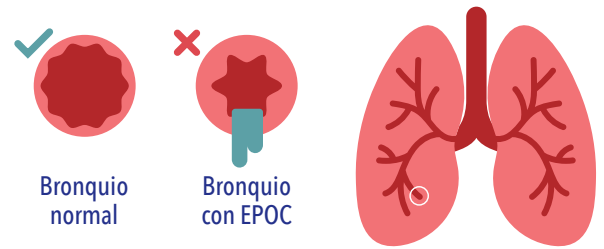
## ¿QUÉ ES ?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) produce un estrechamiento de los bronquios lo que dificulta el paso del aire. Las personas suelen tener bronquitis crónica y enfisema, aunque con distinto nivel de afectación. La mayoría de las veces está relacionada con el TABACO.

## ¿CÓMO SE TRATA?

El tratamiento consiste en:

- Seguir unos hábitos de vida saludables.
- Tomar la medicación pautada.
- Manejar los síntomas: aprender a interpretarlos y conocer cómo actuar en cada circunstancia.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

### HÁBITOS DE VIDA:

#### • Alimentación:

- Tomar poca sal y no excederse con los líquidos.
- Hacer 4 o 5 comidas ligeras al día. Las comidas copiosas hacen que el estómago se llene y los pulmones tengan menos espacio para expandirse.
- Para evitar la formación de gases o pesadez, masticar lentamente y no ingerir alimentos que los provoquen.
- Procura mantener un peso adecuado. El **sobrepeso** y la delgadez extremas harán que te cueste más respirar. Una buena musculatura te ayudará a mantener una actividad física regular y la capacidad pulmonar.
- Consultar el nivel y tipo de **actividad física** adecuada a tu caso concreto. Puedes empezar por caminar en llano durante 15 minutos e ir aumentando 5 minutos al día, con el objetivo de llegar a unos 30 minutos diarios.
  - No la hagas en ayunas ni después de las comidas.
  - Practicarla en situaciones de frío o humedad excesiva puede provocar contracción de los bronquios y producir dificultad para respirar. En lugares con niveles altos de **contaminación o humo**, usar medidas de protección como mascarilla.

### MEDICACIÓN:

La mayoría de los medicamentos se usan por vía inhalada (spray, polvo cápsula). De esta manera, llegan directamente a los pulmones y ocasionan menos efectos secundarios. La correcta utilización de los inhaladores te ayudará a conseguir el efecto deseado: Si tienes dudas sobre su uso pregunta al personal de enfermería.

Tendrás un:

- **"tratamiento habitual"** que es el que se toma periódicamente según esté prescrito y ayuda a mantener la situación estable.
- **"tratamiento de rescate"** que es el que se usa en aquellos momentos en los que necesites aliviar la fatiga. (SALBUTAMOL, TERBUTALINA...)

Pueden provocar efectos secundarios como **TEMBLOR, CALAMBRES, TAQUICARDIA, DOLOR DE CABEZA, HIPERGLUCEMIA, SEQUEDAD DE BOCA...** Si notas alguno de estos síntomas consulta con tu profesional de la salud de referencia.

# CÓMO ACTUAR ANTE LOS SÍNTOMAS DE EPOC



## SI TIENES

- Dificultad para respirar o empiezas a ponerte azul.
- Dolor en el pecho.
- Pérdida conocimiento.



## CONTACTA CON EMERGENCIAS

Llama:

- Araba: **945 24 44 44**
- Bizkaia: **94 410 00 00**
- Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- ó al **112** desde otras comunidades autónomas

## SI SIENTES

- Dificultad para respirar o tos persistente cuando estás en reposo.
- Respiras peor cuando realizas alguna actividad.
- Más tos y más expectoración de la habitual.
- Cambios en la coloración de las flemas.
- Silbidos o ruidos en el pecho cuando estás en reposo.
- Mareo, cansancio o debilidad.
- Dificultad para realizar actividades.
- Fiebre.



## SOLICITA UNA VALORACIÓN

- Es posible que necesites ajustar el tratamiento, contacta con:
  - Horario habitual: tu profesional de referencia del centro de salud.
  - Fuera de horario: Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50) o acude a tu PAC (Punto de Atención Continuada).

## SI TUS SÍNTOMAS ESTÁN BIEN CONTROLADOS

- Sigue tomando la medicación según está prescrita.
- Acude a las consultas de seguimiento.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.
- Resuelve tus dudas contactando con tu centro de salud o con Consejo Sanitario.

