

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA EN PACIENTES EPOC

1. Alimentación	pag.1
2. Ejercicio	pag.2
3. Deshabitación tabáquica	pag.2
4. Uso de inhaladores	pag.3
5. Vacunación	pag.4
6. Manejo de las exacerbaciones	pag.5

ALIMENTACIÓN: INFORMACIÓN A PACIENTES

La dieta es muy importante en un paciente con EPOC porque de su estado nutricional y de su peso depende que pueda respirar bien o no. Un paciente con poca masa muscular no tiene fuerzas para respirar bien, al igual que otro con sobrepeso tiene dificultades para poder llenar los pulmones, por el aumento de presión del abdomen. Casi todo el mundo tiene una báscula en casa y por ello debemos animar al paciente a usarla y que vigile la alteración de peso que pueda tener. Esta vigilancia no debe ser obsesiva, es suficiente con una revisión o dos a la semana.

Dependiendo del tipo de paciente debemos reforzarle la idea de cambiar el hábito de vida hacia un objetivo u otro. Si tiene sobrepeso debemos hacer consejo dietético y si por el contrario tiene un IMC bajo (>21) debemos estimular su apetito enseñándole donde puede encontrar dietas que sean apetecibles.

Es recomendable realizar comidas ligeras y poco abundantes, varias veces al día (4 - 6 tomas al día), con alimentos de fácil masticación. La mejor bebida es el agua, siendo preciso ingerir una cantidad aproximada de 1,5 litros al día. Se deben instaurar medidas para prevenir el estreñimiento, aumentando el consumo de cereales integrales, frutas y vegetales.

Deberá evitar alimentos que precisen una masticación prolongada y fuerte, así como aquellos que causan flatulencia y/o digestiones pesadas (col, coliflor, cebolla, etc.). Evite la ingesta excesiva de hidratos de carbono (pan, patatas, pastas, arroz, etc.), así como las bebidas gaseosas. También deberá evitar tomar alimentos muy fríos, muy calientes o aquellos que le provoquen, por su experiencia, irritación faríngea, porque pueden provocar la aparición de tos.

Es importante que usted siga una **dieta saludable** para ayudarle a mantener su salud, haciendo al menos cuatro comidas al día con alimentos fáciles de masticar

EJERCICIO: INFORMACIÓN A PACIENTES

Si practica ejercicio de forma regular, obtendrá los siguientes beneficios:

- Mayor nivel de funcionalidad, consiguiendo independencia de la familia, de su entorno social y del personal sanitario, ya que contará con la energía necesaria para efectuar sus actividades de la vida diaria.
- Mejorará su sensación de ahogo y tendrá mayor tolerancia al ejercicio.
- Reducirá su aislamiento y estrés, ya que notará mejoría en su bienestar emocional y mental.
- Reducirá descompensaciones, al ayudar a su organismo a mantenerse sano y luchar contra las infecciones.
- Le ayudará a descansar mejor durante la noche.

Hay muchos ejercicios que puede practicar. Natación, bicicleta, cinta continua, baile, son todos adecuados.

Le recomendamos que trate de CAMINAR. ¡¡Es una de las mejores opciones posibles!! Caminar es sencillo y barato y se puede practicar en cualquier época del año, tanto en exterior como en recintos cerrados.

¿Puede perjudicarme tener sensación de ahogo mientras hago ejercicio? Un poco de falta de aire, mientras hace ejercicio, no le hará daño. Le aconsejamos, eso sí, que la mantenga en un nivel moderado.

ABANDONO DEL TABACO: INFORMACIÓN A PACIENTES

El humo del tabaco es altamente perjudicial para su salud. **No debe fumar absolutamente nada.** Evite además ambientes con humo. Dejar de fumar es posible, muchas personas como usted lo han conseguido.

Si necesita ayuda consulte con su médico o enfermera en el centro de salud.

USO DE INHALADORES: INFORMACIÓN A PACIENTES

Utilice adecuadamente la medicación y conozca sus efectos.

En el caso de la EPOC no sólo es importante que use la medicación que le han prescrito, además conviene conocer para qué sirve y cómo debe utilizarla.

¿Qué medicamentos se utilizan en el tratamiento de la EPOC? Hay dos tipos principales de medicamentos de uso habitual en el tratamiento de la EPOC: los broncodilatadores y los corticoides inhalados. Se decide por un tratamiento u otro según la gravedad de la enfermedad, la alteración de las actividades de la vida diaria que produce y los efectos secundarios de los mismos.

¿Qué son los Broncodilatadores?

Son fármacos que permiten que los bronquios se ensanchen y facilitan la respiración. Fundamentalmente, son usados por vía inhalada. Hay diferentes medicamentos broncodilatadores, según la rapidez de su inicio y la duración de su efecto:

1. Broncodilatadores de corta duración: estos fármacos son llamados “de rescate” por su inicio rápido y se usan cuando se agravan síntomas. Su efecto dura entre 4-8 horas.
2. Broncodilatadores de larga duración: su acción dura (12-24h.) Se indican cuando siente ahogo a diario.

¿Qué son los Corticoides?

Los corticoides son medicamentos utilizados para reducir la inflamación de las vías respiratorias. Suelen tomarse por vía inhalada y, a veces, en comprimidos. Los corticoides inhalados pueden combinarse con un broncodilatador.

¿Por qué se usan los medicamentos inhalados?

De esta forma, el medicamento actúa directamente sobre el bronquio. Hay que utilizar adecuadamente los dispositivos de inhalación. El personal sanitario le ayudará a elegir el más adecuado y le enseñarán a usarlo. Acuda siempre a consulta con su inhalador para revisar periódicamente la técnica.

¿Cómo debo tomar los inhaladores?

Es fundamental que se tome la medicación de la forma que le haya indicado su personal sanitario, ya que si los medicamentos no se inhalan de forma correcta, probablemente no se consiga el efecto deseado.

Procure realizar la toma de los inhaladores como le han indicado. **El uso incorrecto equivale a no tomar la medicación.** Acuda a su Centro de Salud u Hospital siempre con los inhaladores que esté utilizando, si es necesario el personal sanitario le realizará una prueba para comprobar su técnica inhalatoria y ayudarle a mejorarla.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la medicación para EPOC?

Los medicamentos inhalados para el tratamiento de la EPOC son muy seguros. No obstante, en algunos casos, pueden provocar efectos secundarios. Con los broncodilatadores pueden aparecer temblor de manos, sequedad de boca y palpitaciones. Los corticoides inhalados pueden provocar irritación de la faringe y ronquera, que puede evitarse con enjuagues bucales tras su uso. Si estos síntomas persisten o aparecen otros nuevos consulte a su médica/o.

El uso prolongado de corticoides orales (comprimidos) sin control médico puede favorecer la aparición a largo plazo de algunas enfermedades.

Siga estrictamente las indicaciones de su médica/o. El uso de cualquier medicación sin control médico puede ser perjudicial para su salud.

¿Hay otros medicamentos para el tratamiento de la EPOC?

Algunas personas con esputo viscoso, difícil de expectorar, se pueden beneficiar del uso de mucolíticos.

¿Qué medicamentos pueden hacerme daño?

Hay pacientes con EPOC a quienes pueden perjudicar medicamentos como los antitusígenos, sedantes y relajantes.

VACUNACIÓN: INFORMACIÓN A PACIENTES

La vacuna antigripal disminuye el riesgo de padecer gripe con la posibilidad de sufrir un episodio grave de descompensación o exacerbación del EPOC. Es habitual que tenga otros catarros durante el invierno, se haya vacunado o no de la gripe.

La vacuna antineumocócica está indicada en determinadas personas con EPOC, consulte con su médico la necesidad de administrársela.

MANEJO DE LAS COMPLICACIONES/DESCOMPENSACIONES: INFORMACIÓN A PACIENTES

Una descompensación es un empeoramiento mantenido de su situación clínica, generalmente de inicio rápido, que se manifiesta con aumento de la tos, del esputo y el ahogo. Esta situación puede ocurrir a lo largo de su enfermedad.

La principal causa es una infección respiratoria (virus y/o bacterias). Otros factores que pueden empeorarle son: contaminación ambiental o abandono del tratamiento, entre otros.

¿Qué tengo que hacer en caso de descompensación?

Si nota un aumento de sus síntomas, no se alarme y haga lo siguiente:

1. Tómese la medicación de rescate sin sobrepasar los límites que le hayan indicado.
2. Evite cambios bruscos de temperatura y ambientes contaminados.
3. Reduzca su actividad física.
4. Aumente la ingesta de líquidos (agua e infusiones).
5. Haga comidas ligeras, poco abundantes y frecuentes (4-6 al día).
6. Póngase el termómetro y compruebe su temperatura.
7. Si su médica/o le ha facilitado un plan de actuación para estos casos, póngalo en marcha.

En caso de acudir a un centro sanitario **no olvide llevar los informes médicos que tenga y la medicación que toma.**

¿Cuándo debo buscar atención sanitaria? Si sus síntomas no mejoran:

- Tiene fiebre mayor de 38°C.
- Aparece o aumenta la hinchazón de los tobillos o de las piernas.
- Tiene dolor en el pecho.
- Está irritable.
- Tiene desorientación.
- Le duele la cabeza.
- Tiene más sueño de lo habitual.

Tras una descompensación ¿hasta cuándo debo mantener el tratamiento?

Es muy importante que siga el tratamiento indicado en su Centro de Salud, en el Servicio de Urgencias o en el informe médico de alta hospitalaria. Los reajustes en el tratamiento deberán ser realizados por su médica/o de Atención Primaria o su especialista en Neumología.

Siga el tratamiento tal y como se le ha indicado y no lo suspenda o modifique por su propia iniciativa, aunque se encuentre mejor.