

¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MI EPOC?

RECOMENDACIONES:

- ✓ Dejar de fumar, es clave y fundamental.
- ✓ Evitar la polución atmosférica.
- ✓ Identificar de forma precoz las agudizaciones.
- ✓ Evitar la obesidad.
- ✓ Practicar ejercicio físico.
- ✓ Utilizar humidificadores en ambientes muy secos.
- ✓ Vacunación antigripal y neumococo.



¿CÓMO IDENTIFICAR UNA AGUDIZACIÓN?

Cuando el el curso de la enfermedad se presenta alguna agudización (empeoramiento de su EPOC) puede aparecer:

- Fiebre (no muy elevada)
- Incremento de la expectoración.
- Cambio en el color del esputo.
- Incremento de la disnea (ahogo), especialmente al hacer ejercicio.

HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO DE ELCHE

***Camí de l'Almàssera 11.
03203 Elche.
Tfn: 966616000***

RECOMENDACIONES

PARA

PACIENTES

CON EPOC



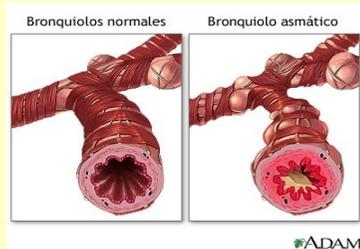
**UNIDAD INTEGRAL
AMBULATORIA
ESPECIALIZADA (UIAE)**

**SERVICIO DE NEUMOLOGÍA
CONSULTA 222 Enfermería**

Tfn: 966616744

¿QUÉ ES EL EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica conocida por las siglas EPOC esta fundamentalmente asociada al tabaco.



Se caracteriza por una obstrucción permanente de las vías respiratorias que dificulta el paso de aire por los bronquios y que empeora con el paso de los años.

Es una enfermedad prevenible, sobre todo si se abandona el hábito tabáquico. Aunque no tiene cura definitiva, con el tratamiento adecuado los síntomas se atenúan y el funcionamiento de los pulmones mejora notablemente.

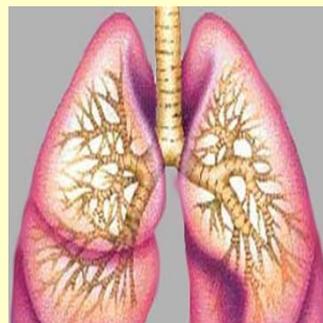
La EPOC no es una enfermedad reversible pero diagnosticada en su primer estadio y con un tratamiento adecuado puede conseguir que la enfermedad no avance e incluso llegar a mejorar las limitaciones de la vida diaria.

FACTORES DE RIESGO DE LA EPOC

No hay duda que el tabaco es el mayor culpable de la EPOC. Fumar, haber fumado o ser fumador pasivo contribuye a incrementar el riesgo de padecer EPOC. Debido al elevado número de fumadores que ha habido y hay, la EPOC es una enfermedad en crecimiento en nuestra sociedad.

Aunque con menos impacto, otros factores de riesgo son:

- Respirar el humo de combustibles como la leña, el carbón u otros combustibles fósiles utilizados para cocinar o la calefacción.
- La polución y la contaminación medioambiental.
- Respirar de forma continua en el trabajo sustancias químicas peligrosas o partículas de polvo.



¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALERTA DEL EPOC?

Existen muchos síntomas de alerta, la mayoría de ellos comunes a otras enfermedades respiratorias y que se pueden confundir con un resfriado común

No obstante si usted:

- Fuma o ha fumado
- Tose y expetora por las mañanas
- Sufre varios resfriados al año
- Tiene dificultad para respirar, se ahoga al andar o al aumentar la actividad física. Consulte a su médico.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL EPOC?

El diagnóstico de la EPOC se realiza a través de una prueba de capacidad pulmonar muy simple y no dolorosa llamada Espirometría forzada.

Esta prueba mide la cantidad de aire que el paciente puede soplar y el tiempo que tarda en hacerlo.

Los resultados muestran el grado de obstrucción al paso de aire en las vías aéreas causado por la reacción inflamatoria al humo del tabaco u otras sustancias como polvo, productos químicos, etc. o por la pérdida de elasticidad del pulmón.