

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC).

1. Abstención absoluta y definitiva de fumar: Es el primer consejo y el más importante, ya que frena la progresión de la enfermedad, incluso aunque la persona haya fumado durante muchos años. Existen tratamientos para ayudarle a dejar de fumar, para lo cual, puede consultar con los profesionales sanitarios.

Fumar es, además, una “barrera” para la medicación.

2. Evitar ambientes contaminados, así como cambios bruscos de temperatura y humedad.

3. Evitar la ingesta excesiva de alcohol y sedantes, ya que empeoran la función respiratoria (deprimen el estímulo cerebral para respirar espontáneamente) y puede favorecer las infecciones.

4. Realizar ejercicio físico suave con regularidad, y en función de cada persona, es recomendable caminar al menos 1h diariamente “forma parte del tratamiento” (ver ejercicio y EPOC).

5. Mantener un peso saludable, ya que tanto el déficit como el exceso de peso son perjudiciales y afectan al pronóstico de la enfermedad. Debe mantenerse una dieta equilibrada, evitar digestiones pesadas, comidas flatulentas y el estreñimiento. Se recomienda beber 1,5 litros de agua al día para mantener fluidas las secreciones. Si se encuentra mal o se asfixia cuando come, deberá tomar comidas ligeras y en menor cantidad aumentando el número de ingestas al día. Si está tomando corticoides orales es aconsejable aumentar la ingesta de calcio (lácteos y derivados).

6. Dedicar tiempo al ocio: llevar a cabo actividades sociales, relacionarse con pacientes que padezcan su misma enfermedad, y elaborar estrategias para que la EPOC se convierta, más que en una “preocupación”, en una “ocupación”.

7. Tolerancia a las actividades de la vida diaria. Con educación, respecto y confidencialidad debe indicarle a su médico el nivel de tolerancia a las actividades de la vida diaria, al estrés físico y emocional.

8. Sexualidad: debido a la falta de aire, estado de ánimo y otros factores puede disminuir su deseo sexual, pero esto no debe ser un impedimento. Para ello, se aconseja, haber descansado antes, adoptar posturas cómodas, utilizar los inhaladores de acción rápida (“de rescate”) para abrir los bronquios, utilizar oxígeno si precisa, etc.

9. Cumplir con el tratamiento prescrito por el médico es fundamental, ya que ello ayuda a aliviar la falta de aire (“disnea”) y a prevenir el empeoramiento de los síntomas. Debe diferenciar qué medicación toma a diario (tenga o no síntomas) y cuál es la medicación de “rescate”.

10. Aprender a distinguir los signos de empeoramiento (síntomas de una agudización previsible): cambios en la tos y el esputo (consistencia, cantidad y color), incremento de la disnea o limitación a las actividades de la vida diaria, autoescucha de “silbidos” (sibilancias), necesidad de emplear inhaladores de rescate (salbutamol, terbutalina, etc.). Su médico debe indicarle las medidas básicas a realizar cuando esto se produzca.

11. Vacunación: debe vacunarse de la **gripe** anualmente cada otoño (salvo contraindicación) ya que disminuye el riesgo de empeoramiento agudo y la mortalidad. Otras vacunas, como la **antineumocócica**, pueden ser útiles para los pacientes con EPOC, consúltelo con su neumólogo.