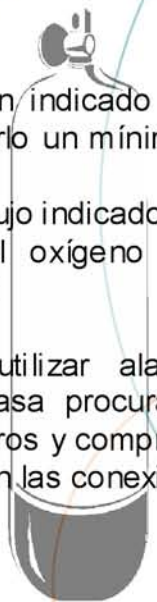


Oxigenoterapia en su domicilio

Si le han indicado oxígeno en su casa debe usarlo un mínimo de 16 horas al día.

No cambie el flujo indicado por su médico. No coloque el oxígeno cerca de una fuente de calor.

Puede utilizar alargaderas para caminar por casa procurando no poner más de 10 metros y comprobando que no existen fugas en las conexiones.



Uso de inhaladores

Haga un uso adecuado de los inhaladores. Solicite información a su enfermera si tiene alguna duda en el manejo. Existen dispositivos como las CÁMARAS que le ayudan a usarlos correctamente.

Lleve siempre los inhaladores consigo, puede necesitarlos.

Añade vida a tus años y así, años a tu vida

Confíe en los profesionales de la salud, sabemos como atender sus necesidades

Realizado por:

- *Celia Lorente Márquez*
 - *Inmaculada Melgarejo Franquelo*
- Enfermeras Unidad de Neumología*

Si tiene alguna duda o consulta no dude en llamarnos

951 97 66 69

951 97 66 70

Autovía A-7, Km. 187

29603 Marbella (Málaga)

www.hcs.es



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

Información



Para el PaCiente con EPOC

Convivir con el EPOC:
La EPOC y Tú



Unidad de Neumología



Empresa Pública Hospital Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD

¿Qué es el EPOC?

La EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) se caracteriza por una estrechez de las vías aéreas que dificulta el paso del aire. Esta situación produce sensación de ahogo, lo que los médicos llaman DISNEA.

Es una enfermedad de larga duración, con la que debemos aprender a vivir. Siguiendo las medidas oportunas controlaremos la enfermedad, mejoraremos los síntomas y nuestra calidad de vida.

El factor principal que con más frecuencia se relaciona la aparición de esta enfermedad es el TABACO. Está demostrado que DEJAR DE FUMAR es la medida más eficaz para detener la progresión del EPOC.

Los pacientes con EPOC pueden presentar aumento de su disnea (a veces con aumento de la tos, expectoración o fiebre, generalmente por infecciones respiratorias. Esto es lo que se conoce como agudización

¿Qué hacer para controlar el ahogo en una reagudización?

- Haga uso de la medicación de rescate indicada por el médico. Habitualmente son los inhaladores.
- No aumente la cantidad de oxígeno, puede ser perjudicial. Mejor úselo más horas al día.
- Muévase lentamente evitando los esfuerzos. Ahorrará energía y se fatigará menos.

¿Cuáles son los síntomas en la reagudización?

- Aumento del ahogo que no cede con las medidas anteriores.
- Aumento de las secreciones con dificultad para expulsarlas. Cambio de color (amarillas, verdes). Mayor espesor.
- Fiebre.
- Hinchazón de las piernas.
- Más sueño del habitual incluso de día
- Dolor de cabeza por las mañanas.
- Alteración de la conciencia.

ANTE CUALQUERA DE ESTOS SÍNTOMAS REQUIERA ATENCIÓN MÉDICA

Cuidados generales

- Alimentación: Realice comidas ligeras, poca cantidad y varias veces al día. Modere el consumo de alimentos que producen gas y aumente el consumo de calcio y fibras. Evite el estreñimiento.
- Si es obeso debe perder peso. Haga dieta y ejercicio moderado si es posible o camine media hora todos los días.
- Beba agua, hace más fluidas las secreciones. Si tiene retención de líquidos, beba menos, eleve las piernas y tome poca sal.
- Intente toser de forma efectiva realizando una inspiración profunda y aguantando unos segundos antes de toser.
- Vigile la aparición de fiebre.

Y RECUERDE:

- Evite ambiente fríos y sustancias irritantes. **NO FUME.**
- Use adecuadamente los inhaladores.
- Realice ejercicio moderado.
- La tos productiva ayuda a eliminar las secreciones.

CUIDADOS