



# EPOC

MANUAL DE  
AUTOCUIDADOS



**Coordinación:**

Sección de Promoción de La Salud y Salud en todas las Políticas del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra y Sección de Capacidad Resolutiva y Continuidad Asistencial de la Dirección de Atención Primaria

**Autoras:**

Nerea Egüés Olazabal (Sección de Promoción de la Salud del ISPLN)  
Margarita Echauri Ozcoidi (Sección de Promoción de la Salud del ISPLN)  
Sonia Domínguez Pascual (Sección de Promoción de la Salud del ISPLN)  
Amaya Aguas Torres (Sección de Promoción de la Salud del ISPLN)  
Arantxa Legarra Zubiría (Sección de Promoción de la Salud del ISPLN)

**Revisión y aportaciones:**

Ana Otamendi Murillo (Servicio de apoyo a la Gestión Clínica y Continuidad Asistencial)  
Maite Arizaleta Beloqui (Servicio de apoyo a la Gestión Clínica y Continuidad Asistencial)  
Iñaki Moreno (Servicio de Salud Laboral del ISPLN)  
Virgina Irigoyen Martín (CS Villava)  
Javier Hueto Pérez de Heredia (Servicio de Neumología CHN)  
María José Lasanta Saéz (Sección de Promoción de la Salud del ISPLN)

**Impresión:** Imprenta Zubillaga

**Financiación:** Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

**Depósito Legal:** NA 160-2020

© **GOBIERNO DE NAVARRA**

# Índice

■ <b>Introducción</b> .....	5
■ <b>¿Qué es la EPOC?</b> .....	6-7
■ <b>Síntomas y evolución de la EPOC</b> .....	8-9
■ <b>Convivir con la EPOC</b> .....	10-11
■ <b>Manejar la enfermedad</b> .....	12-13
■ Dejar de Fumar .....	14-15
■ Evitar irritantes y prevenir infecciones .....	16-17
■ Ejercicio físico y ejercicios respiratorios .....	18-19
■ Medicación .....	20-21
■ Inhaladores .....	22-23
■ Relajación y control de estrés .....	24-25
■ Otros cuidados generales .....	26-27
■ <b>Un plan para cuidarme. El seguimiento</b> .....	28-29
■ <b>Qué hacer cuando la EPOC empeora</b> .....	30-31
■ <b>Notas</b> .....	32



# Introducción

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una enfermedad respiratoria crónica, que puede ser grave. Afortunadamente, también van creciendo los conocimientos sobre ella y las formas de controlarla.

Muchos estudios demuestran que las personas con esta enfermedad están mejor cuando ellas mismas se implican en la puesta en marcha de una serie de **autocuidados**. Cuidarse está en nuestras manos.

Los **autocuidados** incluyen todas las actuaciones que una persona pone voluntariamente en marcha para manejar su enfermedad, prevenir y actuar ante las crisis y mejorar su salud.

En el caso de la EPOC, las actuaciones incluyen tener conocimientos básicos sobre el aparato respiratorio, las causas de la EPOC y las medidas de autocuidado, profundizar en los motivos y razones para cuidarse y desarrollar capacidades prácticas para dejar de fumar, hacer el ejercicio físico adecuado, manejar bien los inhaladores, etc.

La mayoría son medidas sencillas, aunque pueden ser costosas de aprender, decidir, asumir y sobre todo de mantener en el tiempo. Es importante hacerse un **plan para cuidarse** y que esas medidas formen parte de las rutinas de la vida diaria. Además, es útil reconocer con qué apoyos contamos: centro de salud, especialistas, familiares, amistades, asociaciones de autoayuda, servicios y actividades del barrio o pueblo, etc. y saber utilizarlos.

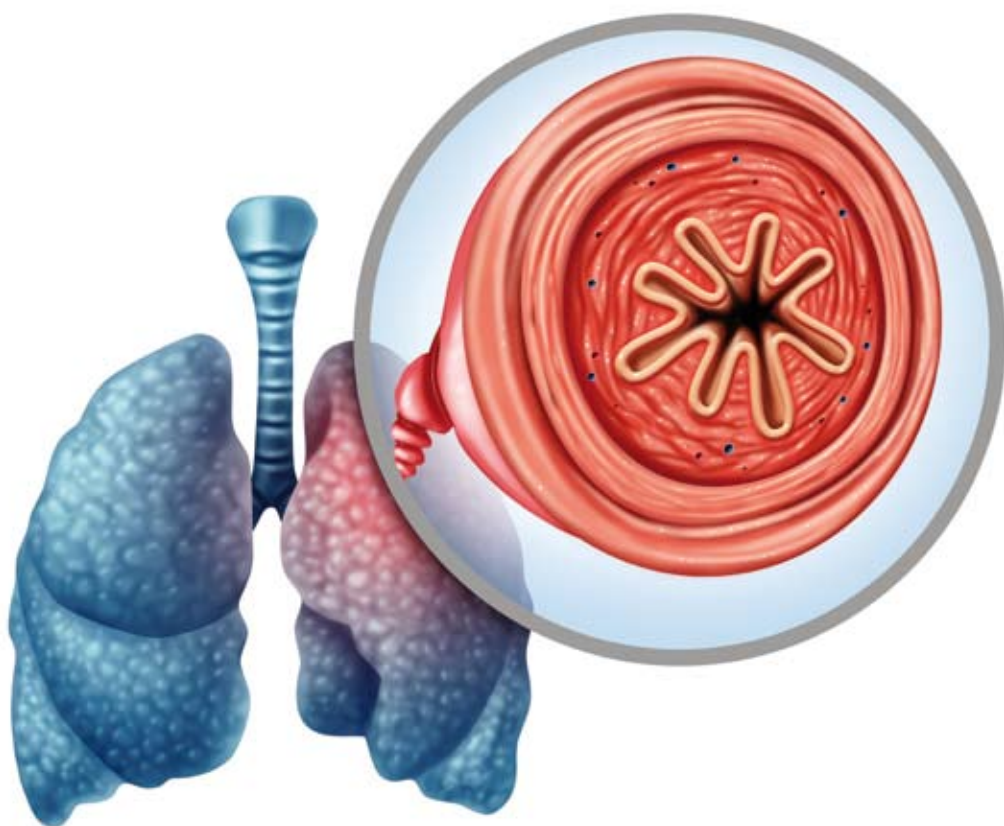
Este **manual** aporta informaciones y material para pensar, de tal manera que, cada cuál, siendo más consciente de su situación de partida y aprendiendo cosas, pueda mejorar su situación.

# ¿Qué es la EPOC?

Los bronquios son los conductos que llevan el aire que respiramos hasta el final de los pulmones. La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una enfermedad respiratoria crónica. Provoca estrechamiento de los bronquios y aumento de mucosidad, que puede alterar la respiración y afectar a nuestra actividad diaria.

## Las causas más comunes son:

- **Fumar cigarrillos o puros, que es la causa más común.**
- Respirar humo de tabaco.
- Respirar el aire contaminado de zonas con muchas industrias o del propio trabajo (polvos como los del carbón, silicio, asbesto o algodón en bruto), y emisiones de metal o vapores químicos, granjas, piensos, molineros...), etc.
- Respirar humo en hogares con mala ventilación que utilizan madera o carbón para cocinar o calentarse.



# Para pensar...

**¿En qué consiste mi enfermedad?**

.....

.....

.....

**¿Qué factores son los que más influyen en mi EPOC?**

- Fumar
- Respirar el aire contaminado
- Respirar humo en hogares
- Otros:

.....

.....

**Lo que más me preocupa es:**

.....

.....

**Para estar mejor, me puede ayudar o puedo utilizar:**

.....

.....

# Síntomas y evolución de la EPOC

En la EPOC hay ya una dificultad permanente a la entrada y salida del aire. Se da sobre todo a partir de los 40 años, más frecuentemente en hombres que en mujeres, que vienen padeciendo irritación de los bronquios y un deterioro del funcionamiento de los pulmones.

## Los principales síntomas son:

- Disnea: “sofoco”, “ahogo” o sensación de falta de aire y de dificultad para respirar, al principio con los esfuerzos y el ejercicio (al subir cuestras o escaleras...) y luego con otras actividades.
- Tos persistente, más fuerte en tiempo frío y húmedo.
- Flemas que a veces resultan difíciles de sacar.

La tos y las flemas generalmente a primera hora de la mañana y que, a veces, de forma equivocada se atribuyen al hecho de fumar.

## A medida que la enfermedad progresa pueden aparecer también:

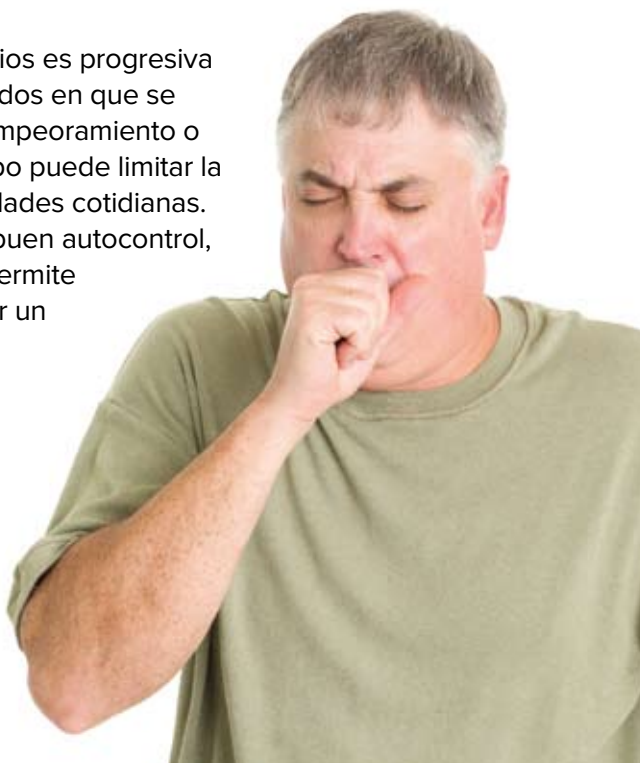
- Pitidos o sibilancias o ruidos al respirar.
- Presión en el pecho.
- Infecciones respiratorias frecuentes.

Entre las **pruebas** que se utilizan para poder decir que se tiene una EPOC está la *espirometría* o “*prueba del soplar*”. Consiste en coger todo el aire que sea posible y echarlo por un tubo con toda la rapidez y fuerza que se pueda.

## La evolución de la EPOC

La obstrucción de los bronquios es progresiva y dura toda la vida, con períodos en que se está mejor y momentos de empeoramiento o agudizaciones, y con el tiempo puede limitar la realización de algunas actividades cotidianas. El tratamiento actual con un buen autocontrol, en la mayoría de los casos, permite hacer una vida normal y tener un mejor pronóstico.

**Los mejores resultados se obtienen cuando se es capaz de tomar las riendas de la propia enfermedad.**





## Para pensar...

Los síntomas que yo tengo son:

---

---

Llevo peor:

---

---

---

Respecto a la importancia o gravedad de mi EPOC, me parece:

---

---

---

---

¿Me veo implicándome para mejorar la evolución de mi EPOC?

---

---

---

---

# Convivir con la EPOC

Vivir con esta enfermedad no es fácil, puede costar aceptar que es una enfermedad crónica, adaptarse al sofoco y a las nuevas dificultades que conlleva y manejar los sentimientos que pueden aparecer (miedo, angustia, sorpresa, preocupación, tristeza, o enfado).

Es importante reconocer qué nos pasa e intentar tomar en cada caso las decisiones más adecuadas. El tratamiento puede requerir algunos **cambios**: dejar el tabaco, evitar humos y sustancias irritantes, aprender el manejo de inhaladores, cambios en el trabajo o en el tiempo libre...

Quererse, cuidarse y proponerse cambios posibles son claves en el tratamiento y lo más importante de todo, dejar el tabaco.

**Cuidarse** cuesta esfuerzo, requiere aprender a vivir con las nuevas limitaciones, utilizar lo mejor de sí, ser constante, conocer los beneficios a largo plazo... pero merece la pena, porque ayuda a vivir mejor y a prevenir complicaciones.

Hay muchas formas útiles de cuidarse que se pueden aprender. Se trata de decidir y probar las que mejor nos vayan: pedir ayuda para dejar de fumar, organizarse para tomar la medicación, hablar con otras personas que estén en la misma situación, quizá realizar algunos cambios en la casa o en el trabajo...

Controlar la EPOC merece la pena y se puede aprender. Siempre tenemos recursos que podemos utilizar.

**Cuidarse, hacer frente a la enfermedad e intentar manejarla ayuda a vivir mejor y a prevenir complicaciones.**



## Para pensar...

¿Qué sentimientos tengo respecto a mi enfermedad?

---

---

En mi vida habitual ¿qué me supone?, ¿qué es lo que más me cuesta y lo que menos?

---

---

Tal y como soy y, teniendo en cuenta otras experiencias difíciles que he superado... ¿qué me puede favorecer el llevarla mejor?, ¿qué aspectos de mi forma de ser pueden ayudarme? Mi familia, mis amistades ¿me influyen?

---

---

¿En qué medida me pueden ayudar los profesionales del centro de salud? ¿Lo he hablado con ellos?

---

---

¿Me siento capaz de abordar esta situación?

---

# Manejar la enfermedad

Aunque una vez dañados los bronquios la recuperación total no es posible, sí se puede mejorar su funcionamiento y/o retrasar la evolución de la enfermedad.

Con el tratamiento de la EPOC se busca mantener los bronquios lo más abiertos posible y poder realizar las actividades de la vida sofocándose menos o con menos cansancio.

Así, las personas a corto plazo se sienten mejor y sienten que tienen más energía. A largo plazo disminuye el riesgo de complicaciones. También se disfruta de una mejor calidad de vida.

Los pilares básicos en el **tratamiento** de la EPOC, son los **autocuidados**:

- **Dejar de fumar**
- **Evitar irritantes y prevenir infecciones**
  - Evitar ambientes contaminados
  - Prevenir las infecciones
- **Ejercicio físico y ejercicios respiratorios**
  - Ejercicio físico regular
  - Técnicas de respiración y drenaje bronquial
- **Medicación**
  - Broncodilatadores
  - Otros: Antiinflamatorios, Mucolíticos, Antibióticos, Oxígeno...
- **Aprender a utilizar los inhaladores de forma correcta**
- **Relajación y control de estrés**
- **Otros cuidados cotidianos:** Alimentación variada y equilibrada, control del peso, uso de otros medicamentos, técnicas de adaptación de actividades de la vida diaria...

**Una vez diagnosticada la EPOC se requiere del esfuerzo personal para conocer y poner en práctica estos autocuidados.**



## Para pensar...

### ¿Cómo te ves respecto a tu enfermedad?

- Tengo una actitud más bien activa porque sé que, en una parte importante, depende de mí
- Tengo una actitud más bien pasiva porque no me siento capaz de afrontarla, pienso: “a mí que me curen sin hacer yo nada”, etc.

### Qué medidas concretas tengo yo que poner en marcha:

- Dejar de fumar
  - Evitar irritantes y prevenir infecciones
  - Hacer ejercicio físico
  - Tomar la medicación
  - Aprender a manejar los inhaladores
  - Realizar ejercicios respiratorios
  - Hacer ejercicios de relajación y control de estrés
  - Otros .....
- .....

### ¿Crees que puedes tener problemas o dificultades para cuidarte?, ¿por qué?

.....

.....

.....

### ¿Te merece la pena?

.....

.....

.....

# Dejar de fumar

**Cuando se fuma, Dejar de fumar es la mejor medida para que no aumente la obstrucción de los bronquios** y por tanto, para frenar la progresión de la enfermedad y mejorar los síntomas, además de mejorar la salud en general.

## **Dejar de fumar puede ser difícil pero es posible**

Y hay muchas maneras de hacerlo. El primer paso es proponérselo.

Se puede intentar hacerlo solo o se puede buscar ayuda para dejar de fumar. En el centro de salud existen diversos servicios de ayuda para dejar de fumar.

Además, en función de la dependencia a la nicotina, se puede valorar la conveniencia de utilizar parches de nicotina u otro tipo de medicación.

También es importante evitar ambientes con humo de tabaco. Y pedir que no se fume en nuestra presencia.



## Para pensar...

**Si fumas, dejar de fumar puede tener grandes beneficios. ¿Te lo has planteado? ¿Qué beneficios podrías conseguir?**

---

---

---

---

**Si fumas, algunos pasos útiles para dejar de fumar son:**

- Reconocer la repercusión que tiene el tabaco en las enfermedades respiratorias
- ¿Qué razones tengo para dejarlo?
- Entender tu forma de fumar: situaciones o momentos en los que más fumo, para qué fumo, registrar los cigarrillos fumados de un día, los cigarrillos a los que tengo más enganche y prever qué voy a hacer en estas situaciones...
- Prepararse para dejar de fumar ¿Qué apoyos puedo utilizar?
- Elegir un día para dejar de fumar:
- Hacerse un plan de abandono de tabaco e intentar cumplirlo
- Buscar alternativas para los primeros días sin fumar: mantenerse ocupado, caminar, bañarse, relajarse, beber mucha agua, zumos o infusiones, permitirse menos rendimiento, evitar el café, té, etc.

**¿Te ves capaz de hacer este proceso? Si le ves dificultades puedes intentar encontrar algunas alternativas para superarlas**

---

---

# Evitar irritantes y prevenir las infecciones

Para frenar el avance de la enfermedad y evitar un empeoramiento es importante intentar respirar aire limpio, por la nariz, no respirar sustancias irritantes y prevenir infecciones respiratorias.

Conviene **evitar**:

- Respirar aire seco. En invierno humidificar y airear la casa para reducir la sequedad producida por la calefacción.
- Cambios bruscos de temperatura.
- Respirar polvo, gases de automóviles, pintura, aerosoles, usar determinados productos de limpieza, insecticidas, valorar la posibilidad de salir menos en los días de contaminación atmosférica etc.

En el **trabajo**, puede ser necesario que la empresa adopte medidas preventivas y/o de protección o al menos facilite mascarillas de protección. El Servicio de prevención de la empresa puede valorar la necesidad de adaptar tu puesto de trabajo o incluso si se puede necesitar cambiarlo.



Se puede comprobar si las etiquetas de los productos que utilices en tu trabajo y/o en tu domicilio llevan alguno de estos símbolos: que se suelen acompañar de alguna de las siguientes “Indicaciones de Peligro” H334, H335, EUH 071, ya que son perjudiciales para las vías respiratorias.

También se propone acudir al centro de salud si hay catarros frecuentes o prolongados, aumento o cambio de color de las flemas... pues pueden significar el comienzo de una infección.

Además, se recomienda la **vacunación** contra la gripe cada año y si no se está vacunado, también contra el neumococo, siguiendo las recomendaciones oficiales vigentes en cada momento.





## Para pensar...

**¿Conoces y has pensado despacio en las recomendaciones para la EPOC? ¿Podrías anotar las más importantes para ti?  
¿Las pones en práctica?**

### **En el trabajo:**

- ¿El aire de la empresa es de niebla o hay polvo en el ambiente?
  - ¿Puedo consultar las etiquetas de los productos que utilizo?
  - ¿Conozco los productos que son irritantes? ¿Puedo evitar respirarlos?
  - ¿Utilizo medidas de protección? ¿Cuáles?
  - ¿La empresa ha adoptado las medidas de prevención y protección necesarias?
  - ¿Sigo los procedimientos de trabajo establecidos?
  - ¿Tengo a mi disposición equipos de protección individual para las vías respiratorias? ¿Los utilizo? ¿Sé cómo y cuándo los tengo que limpiar y sustituir?
- ¿Acudo al Servicio de Prevención de la empresa para que su personal sanitario vigile mi estado de salud?

### **En casa:**

¿Ventilo bien la casa todos los días, especialmente cuando utilizo la cocina de carbón o de madera?

### **En la calle:**

¿Busco alternativas para evitar andar o pasear por calles grandes o con mucho tráfico?

**¿Me vacuno todos los años de gripe?**

.....

**¿Estoy vacunado correctamente frente al neumococo?**

.....

.....

# Ejercicio físico y ejercicios respiratorios

Son útiles para mejorar la capacidad física y la función pulmonar más allá de lo que se puede conseguir sólo con la medicación.

## **El ejercicio físico regular diario**

Si la enfermedad lo permite, se recomienda hacer ejercicio 30 minutos diarios (caminar, nadar...), empezando suave, sin llegar a cansarse demasiado. Se puede aumentar dependiendo de la edad y situación. Puede hacerse varias sesiones de 10-20 minutos... Conviene realizarlo en ambientes poco contaminados y si hace mucho frío o mucho viento hacer ejercicio en sitios cerrados.

**Hacer ejercicios de fuerza** (estiramientos, pesas...) un mínimo de 8 veces cada ejercicio contando despacio hasta 8. También son muy útiles los **ejercicios de flexibilidad** (gimnasia, yoga, etc.).

Recordar llevar la medicación de rescate si está indicada.

Si se utiliza oxígeno domiciliario, realizar los ejercicios con él.

## **Técnicas de respiración y drenaje bronquial:**

Facilitan la entrada y sobre todo la salida de aire de los pulmones, ayudan a sacar las flemas y posibilitan una mejor utilización de los músculos respiratorios. En el centro de salud te indicarán los ejercicios más adecuados y te enseñarán a realizarlos. También te pueden ofrecer consejos para no cansarte con tanta facilidad.

- **Respiración con los labios fruncidos:** Introducir el aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca con los labios cerrados sin apretarlos, como si se intentase silbar, sin hinchar los carrillos.
- **Respiración abdominal:** Con las manos encima del vientre (abdomen) se toma lentamente el aire por la nariz y se va notando que las manos se elevan. El aire se expulsa suavemente por los labios como si se fuera a silbar, hundiendo la tripa, contrayendo los músculos del abdomen. Se nota que las manos bajan.
- **Tos controlada:** De pie o sentado, coger aire lenta y profundamente por la nariz hinchando el abdomen; abrir la boca y, al expulsar el aire y contraer el abdomen, toser dos veces.

## Para pensar...

¿Conozco si existen paseos en mi localidad adaptados a mi situación, como por ejemplo en Pamplona?

<http://www.pasearconepoc.es/>

¿Qué ejercicio físico puedo realizar que me sea posible hacerlo todos los días?

.....

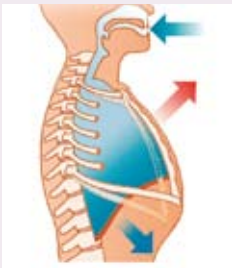
.....

Cosas que me animan y qué dificultades tengo para realizar ejercicio físico. ¿Qué puedo hacer para que me resulte más fácil?

.....

.....

### Practico la respiración abdominal



Inspiración abdominal



Expiración abdominal

### Practico ejercicios de fuerza y flexibilidad

Hacer mínimo 8 veces cada ejercicio, despacio.



Levantar un pie del suelo hasta estirar la pierna y luego la otra.



Contraer los dos glúteos a la vez.



Elevar lo posible las dos rodillas juntas.



Flexionar y extender los brazos en esa posición

# Medicación

La medicación mejora los síntomas, previene las agudizaciones y mejora la calidad de vida. Al tratarse de una enfermedad crónica, casi siempre se va a necesitar medicación continuada y aumentar la medicación cuando haya un empeoramiento.

Es fundamental tomar la medicación en la forma y en la cantidad que indique el médico o médica, ser constante, no dejarlo ahora porque no se estáapurado y volverlo a tomar cuando se está peor.

**Broncodilatadores:** Son la base de la medicación. Relajan y abren los bronquios, o al menos ayudan a que los bronquios no se cierren más. Por eso, si están indicados, es importante tomarlos, incluso aunque no se note mejoría. La mayoría se pueden inhalar. La vía inhalada, al ir directamente a los bronquios, consigue mayores efectos y, al no pasar por la sangre, tiene menos efectos secundarios.

## Otros medicamentos:

- **Antiinflamatorios:** Para ayudar a reducir la inflamación de los bronquios se suelen utilizar sobre todo corticoides. Cuando se emplean por vía inhalada es necesario seguir una higiene de la boca posteriormente.
- **Mucolíticos:** Su médica o médico puede indicarlos en algunas ocasiones. Beber agua es un buen mucolítico y suele ser suficiente.
- **Antibióticos:** Pueden ser necesarios para tratar algunas infecciones respiratorias agudas o cualquier otro tipo de infección.
- **Oxígeno:** Puede necesitarse en algún empeoramiento o cuando la enfermedad está muy avanzada.

**Muy Importante:** tomar la medicación en la forma, cantidad y momento indicado por la médica o el médico. La EPOC es una enfermedad crónica y suele necesitar tratamiento de forma continuada.

**No olvidar que para tener buen control de la enfermedad, es importante ser constante y tomar la medicación aunque no se tenga ninguna molestia.**



## Para pensar...

La medicación de base más importante y eficaz para ayudar a relajar y a abrir los bronquios en mi enfermedad es:

.....

Otros medicamentos que puedo necesitar tomar en ocasiones son:

.....

¿Conozco cómo tomar la medicación?, ¿soy consciente de la importancia de tomarla en la forma indicada y durante el tiempo indicado?, ¿generalmente me acuerdo de tomarla?

.....

.....

Si utilizo inhaladores con corticoides ¿conozco su efecto secundario más frecuente?, ¿sé qué hacer para evitarlo?

.....

Si el problema es que me olvido de tomar la medicación ¿qué sistema utilizo para recordarla?

- Tenerla en un sitio muy visible
- Apuntar en el calendario cuando la tomo
- Ponerme un cartel recordatorio
- Ponerme alertas en el móvil
- Otras formas (piensa en alguna que te vaya bien a ti)

Y cuando tengo catarro, bronquitis o cualquier otro problema y necesito tomar otros medicamentos ¿qué hago con la medicación que tomo habitualmente para la EPOC?

.....

# Inhaladores

La vía **inhhalada** es la más adecuada siempre que sea posible.

Los inhaladores son los dispositivos que facilitan la llegada de los medicamentos a los bronquios. Existen muchos tipos de inhaladores y cada uno tiene sus ventajas, sus inconvenientes y sus instrucciones. Es muy importante usarlos correctamente para que produzcan su efecto.

Enfermería, en sus consultas, enseña a utilizar de manera correcta el inhalador más adecuado para cada persona y las precauciones que hay que tener.

Conviene repasar, con cierta frecuencia, en las visitas la técnica de inhalación y recordar cepillarse los dientes y la lengua y enjuagarse bien la boca después de utilizar el inhalador, sobre todo cuando se utilicen inhaladores que lleven corticoides.

Asimismo, cada sistema tiene sus propias instrucciones de uso. Es muy importante utilizarlos de manera correcta. Si no se usan bien disminuye o pierden su efecto.

## TIPOS DE INHALADORES:

- **Presurizados o de cartucho:** contienen el medicamento disuelto en un gas que sale al apretar el cartucho. A veces, pueden utilizarse con Cámaras de inhalación para facilitar su uso.
- **Inhaladores de polvo seco:** en estos inhaladores el medicamento va disuelto en un polvo muy fino.



## Para pensar...

¿Conozco el inhalador o inhaladores que utilizo?

.....

¿Tengo las instrucciones escritas?

.....

¿Conozco su manejo y lo realizo bien?

.....

¿Qué hago después de terminar de utilizar el inhalador? ¿He aprendido a cepillarme los dientes y la lengua y sé por qué es útil hacerlo?, ¿tengo dificultades para enjuagarme la boca?

.....

.....

¿En las consultas de seguimiento con enfermería revisamos mi forma de utilizar el inhalador?

.....

Es muy importante no dejar el tratamiento sin antes consultar con mi médica o médico ¿cómo lo veo?

.....

.....

# Relajación y control de estrés

**Convivir** con la enfermedad y sobrellevar los episodios de tos, las crisis de falta de aire, sentir sofoco o dificultad para respirar, etc. produce a menudo situaciones de malestar, estrés o ansiedad. Además, cuando por cualquier causa hay situaciones de nerviosismo o estrés los síntomas pueden empeorar.

Además de seguir con el tratamiento indicado, algunas alternativas que pueden servir en estas situaciones son:

- **Respiración y relajación.**

Buscar actividades relajantes: escuchar música, leer, descansar, pasear, etc. Se puede pedir al personal de enfermería que nos enseñe una técnica de relajación. Hay muchas.

- **Reconocer, aceptar y expresar las emociones.**

Expresar las emociones puede ser una de las mejores maneras de aliviar la tensión producida en estas situaciones. Es importante expresar los sentimientos en primera persona (a mí me pasa...yo creo...siento...) respetando y sin agredir a las otras personas.

- **Organizarse** la vida con descansos, evitando prisas y agobios.

- **Distraerse** y mantener actividades agradables en la vida diaria.

- **Apoyarse** en la gente: pedir hablar de las propias dificultades al amigo, amiga, profesional, otra persona con la enfermedad...





## Para pensar...

¿Cómo estoy de estrés?, ¿qué me estresa?, ¿qué me relaja?

.....

.....

Algunas sugerencias para controlar el estrés:

### 1. Practicar una técnica de relajación.

Aquí presentamos la relajación rápida. Requiere sesiones de 10 minutos para aprenderla. Después, unos pocos minutos serán suficientes. Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez, durante 5 segundos:

- Cerrar los puños.
- Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños. Encoger los hombros.
- Apretar la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene) y tensar la nuca.
- Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza.
- Apretar los dientes y los labios.
- Extender las piernas y elevar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.
- Coger aire.



Después, dejarse caer en el sillón, permitiendo que todo el cuerpo se relaje lo más posible. Permanecer así, concentrándose en una imagen mental relajante. (En el centro de salud se puede solicitar el folleto sobre el estrés).

### 2. Intentar disfrutar cada día.

Escribe una larga lista de actividades agradables y de pequeñas cosas (pensamientos, lugares, personas, actividades, momentos...) que te producen o piensas que te van a producir placer, disfrute, alegría, paz, humor o tranquilidad. Elige al menos una de ellas para ponerla en marcha.

### 3. Equilibrar la vida laboral, familiar, el ocio, el descanso.

# Otros cuidados generales

**Alimentación:** todas las personas necesitan alimentarse de forma sana, variada y equilibrada, combinando cada día distintos alimentos de los diferentes grupos que aparecen en la pirámide. Además, es mejor comer al menos 5 veces al día, haciendo comidas frecuentes y poco abundantes y fáciles de masticar. Comer despacio y beber agua. Controlar la sal. Evitar bebidas gaseosas, el alcohol y la cafeína.



**Control de peso:** es importante mantener el peso adecuado para cada persona. Tanto el exceso de peso como el bajo peso pueden empeorar tu situación. En el centro de salud te pueden ayudar a conseguir y mantener un peso adecuado.

**Medicamentos:** consultar antes de tomar medicación para la tos, sedantes, tranquilizantes o medicamentos para dormir. Algunos medicamentos deben utilizarse con precaución.

**Actividades de la vida diaria:** algunas personas pueden necesitar aprender técnicas para simplificar algunas actividades como vestirse, subir escaleras... Puede necesitarse un ritmo lento de las actividades, descansos, etc.

**Higiene bucal:** al usar inhaladores, sobre todo si llevan corticoides, es importante cepillarse los dientes y la lengua (en la lengua se queda adherida parte de los medicamentos inhalados) y enjuagarse bien con agua. Se debe consultar en el centro de salud si se notan picores en la boca o aparecen manchas rojas o blancas en la lengua, para descartar hongos.

**Balnearios:** existen programas de termalismo para personas mayores de 60 años. Puedes informarte en tu centro de salud o Servicio Social de Base.



## Para pensar...

**Repaso cómo llevo la alimentación y cambios a realizar en relación a las recomendaciones: consumo abundante de frutas y verduras, consumo bajo de grasa (poca carne grasa, embutidos, beicon, patés, bollería...) y cantidad de comida que me permita mantener un peso saludable.**

**¿He tenido que realizar alguna adaptación en mis actividades habituales?**

---

---

---

---

**¿Conozco la oferta de balnearios?**

---

# Un plan para cuidarme.

## El seguimiento

Para controlar la EPOC es necesario realizar un esfuerzo consciente y constante. Es importante prever cómo hacerlo en la vida cotidiana y también en las situaciones de crisis y recordar las razones y motivos para cuidarse que tiene cada cuál. Es útil tener en cuenta los siguientes puntos:

### 1. Conocer mejor qué es y qué supone tener una Enfermedad Pulmonar

**Obstructiva Crónica:** mi experiencia personal, las informaciones que me han dado, lo que yo creo, qué me puede pasar, cuáles son los cuidados necesarios, qué supone en mi vida tener la enfermedad y cómo la llevo, etc.

**2. Pensar más las formas de cuidarse:** conocer mejor cómo mejorar la función pulmonar y analizar alternativas adecuadas a mi forma de ser y a mi situación personal.

**3. Elaborar un plan personal de autocuidados:** reflexionar sobre las dificultades y beneficios de cuidarse, pensar las ventajas e inconvenientes de las diferentes alternativas, decidir cuáles son las que más se ajustan a mi modo de vida y hacerme un plan, ensayarlo e ir ajustándolo. Cada cual sabe lo que mejor le va. Por ejemplo:

- Realizar las actividades lentamente.
- Poner en un sitio de fácil acceso las cosas que se necesitan a menudo.
- Buscar formas sencillas de cocinar, limpiar y realizar otras tareas.
- Pedir ayuda si se necesita mover algo de un lugar a otro.
- Usar ropa holgada y zapatos fáciles de poner y quitar.

Lo más difícil es mantener los cambios, y, por ello, es importante incorporarlos en las rutinas cotidianas, hacerlos nuestros y no abandonarlos.

En tu centro de salud, acordarás las visitas de seguimiento necesarias para ayudarte a hacer el plan, cumplir el tratamiento y controlar tu EPOC. Es muy importante ser constante y acudir a estas visitas para la buena evolución de la EPOC.

Probablemente cuentes también con otros recursos y apoyos: familiares o personas cercanas, cursos de estrés, de gimnasia, paseos que puedas realizar, actividades que te gusten y se realizan en tu zona, etc.



## Para pensar...

Recuerdo las medidas para manejar mi enfermedad y los cambios que me vendrían bien:

.....

Razones, motivos para cuidarme:

.....

.....

Plan personal para cuidarme: cambios para realizar ahora (intentar concretar los cambios siendo realista)

.....

.....

Pasos que voy a dar para lograr los cambios que me he propuesto: darme un espacio y un tiempo, organizarme, controlar bien la medicación, pedirle a mi pareja que me acompañe a hacer ejercicio, salir con mis amigos, apuntarme a gimnasia o relajación, etc.

.....

.....

.....

Seguimiento de acuerdo con el centro de salud:

.....

# Qué hacer cuando la EPOC empeora

**En la EPOC pueden aparecer descompensaciones o empeoramientos y también complicaciones a largo plazo. Si aparecen es importante acudir al centro de salud para diagnosticarlas pronto y tratarlas adecuadamente.**

## **Causas de descompensación:**

- Infecciones respiratorias.
- Abandono o uso inadecuado de inhaladores.
- Inhalación de irritantes.
- Enfermedades pulmonares o de corazón.
- Otras enfermedades.

## **Complicaciones a largo plazo:**

A veces a medida que avanza la enfermedad pueden aparecer complicaciones de distintos tipos, porque el organismo tiene poco oxígeno durante mucho tiempo (Insuficiencia respiratoria crónica) o por la sobrecarga a la que está sometido el corazón (Cor pulmonale).

## **Signos de alarma ante los que actuar:**

- Aumento de la disnea.
- Aumento de la tos.
- Cambios en el aspecto y la cantidad de las flemas.
- Fiebre.
- Somnolencia o dolor de cabeza.
- Edemas (hinchazón de pies).
- Aumento de la necesidad de medicación de rescate.
- Peor tolerancia a la actividad habitual.
- Necesidad de dormir con más almohadas.
- Si la frecuencia cardiaca en reposo es menor de 50 o mayor de 100

En estos casos, revisar que no se ha olvidado tomar el tratamiento. Conviene revisar el plan de acción recomendado para “esta situación”.

Acudir a urgencias si una vez revisado y realizado el tratamiento recomendado para estas situaciones, no hay mejoría, te sientes peor o el empeoramiento aparece de forma tan brusca que no se puede controlar.

## **Avisar al 112 o acudir a urgencias de forma inmediata si:**

- Te cuesta trabajo recobrar el aliento o hablar (ahogo en reposo).
- Los labios o las uñas se ponen morados o grises.
- Aparece confusión o disminución del nivel de consciencia, somnolencia, irritabilidad.
- El corazón late muy rápido.
- Fiebre muy alta.
- Edemas o hinchazón de nueva aparición.

## Para pensar...

Repaso las causas que pueden provocar empeoramiento de mi EPOC  
(ver página anterior):

---

---

Repaso qué síntomas me indican un empeoramiento:

---

---

¿Sé cómo modificar mi tratamiento cuando empeoro?

---

---

¿Sé cuándo tengo que acudir a mi médico o al servicio de urgencias?

---

¿Tengo alguna duda o preocupación que quiero preguntar al personal  
médico o de enfermería?

---

---

---













Para más ejemplares e información:

**INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
Y LABORAL DE NAVARRA**

Sección de Promoción de la Salud y  
Salud en todas las Políticas

Tel.: 848 42 34 50  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)