

VIVIENDO CON EPOC

Enfermedad
Pulmonar
Obstructiva
Crónica

Autora: Gómez Alonso, M.I.

¿QUÉ ES?

Patología **RESPIRATORIA** definida por la presencia de **SÍNTOMAS CONSTANTES** y una restricción **PERMANENTE** al flujo del aire.

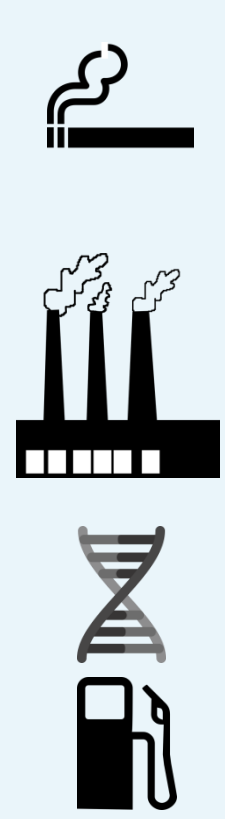
SÍNTOMAS

- **DISNEA PROGRESIVA.**
- **TOS.**
- **EXPECTORACIÓN.**



CAUSAS

- **TABAQUISMO.**
 - Exposición indirecta al humo del tabaco.
 - Contaminación atmosférica.
 - Exposición a contaminantes en el lugar de trabajo.
- **Genética.**
- **Combustibles.**



La EPOC constituye la **4º CAUSA DE MORTALIDAD.**
Se prevé que para 2020 pase a ocupar el 3º lugar.

2020

4 **ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA**

3 **INFECCIÓN VÍA RESPIRATORIA INFERIOR**

2 **ACCIDENTE CEREBROVASCULAR**

1 **CARDIOPATÍA ISQUÉMICA**

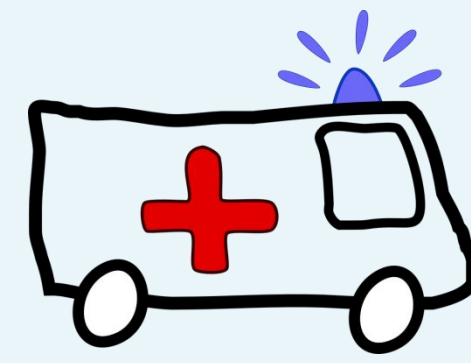
INFRADIAGNOSTICADO

SEGUIMIENTO DEL PACIENTE CON EPOC EN EL PRIMER NIVEL

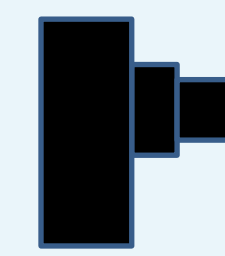
ANAMNESIS: clínica respiratoria (disnea, tos, expectoración) con mMRC y de comorbilidad. **REPERCUSIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA.**



Valoración de la existencia de **REAGUDIZACIONES:** número, gravedad.



Realizar **ESPIROMETRÍA** anual y 2-3 meses tras cambio de tratamiento. **PULSIOXIMETRÍA**



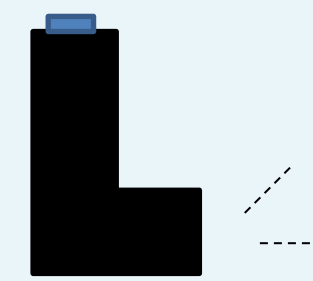
ABORDAJE DEL HÁBITO TABÁQUICO: intervención básica + avanzada.



VALORACIÓN NUTRICIONAL: índice de masa corporal. **Malnutrición** → ↑ **morbimortalidad**



Evaluación del nivel de **CONOCIMIENTO** de la patología, **HABILIDAD** para el **AUTOCUIDADO** y del **TRATAMIENTO:** adherencia, efectos secundarios, **TÉCNICA INHALATORIA.**



EJERCICIO FÍSICO regular en función de la tolerancia del paciente.



VACUNACIONES: gripal anual y antineumocócica.



NUTRICIÓN/HIDRATACIÓN

5-6 comidas/día, **RACIONES PEQUEÑAS**, comer despacio.

Si usa oxígeno utilícelo antes y después de las comidas.

Dieta **EQUILIBRADA**, con alto contenido en fibra.

Evitar los alimentos flatulentos.

Consumo moderado de sal.

Ingesta de **LÍQUIDOS** fuera de las comidas, **1,5LITROS.**



TABAQUISMO

El tabaco constituye la **PRINCIPAL CAUSA** de EPOC e interviene en el desarrollo de otras patologías crónicas.

Continuar fumando **PROGRESA** el **DETERIORO** de la función **PULMONAR** incluso cuando el paciente está en tratamiento para la EPOC. Se frena cuando deja de fumar.

El uso de **CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS** está **DESACONSEJADO.**



RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON EPOC

EXACERBACIONES

Cambio en los síntomas habituales de manera brusca:

AUMENTO DE LA DISNEA.

MAYOR EXPECTORACIÓN Y /O CAMBIO DE COLOR.

Fiebre.

Edema.

Más adormilado o alteración del nivel de conciencia.



OTRAS RECOMENDACIONES

Evitar agentes perjudiciales del ambiente.

En el domicilio mantener humedad 45% y temperatura 19-21°C.

Realizar una **HIGIENE** correcta del **SUEÑO.**

Ejercicio físico según tolerancia. 30 min. 5días/semana.

Mantener el **OCIO.**

Aseo personal adecuado. Usar **ROPA HOLGADA.**

ADHERENCIA al tratamiento.

Vacunación **ANTIGRIPIAL ANUAL Y ANTINEUMOCÓCICA.**



GRÁFICOS: © by Pixabay
FUENTES:

Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur. Documento de recomendaciones para el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica en Andalucía. Rev.Esp.Patol. Tor.[Internet]2017; 29(2). Suplemento 2:5-24. Disponible desde: <https://www.neumosur.net/files/publicaciones/consensos/DOCUMENTO-EPOC.pdf>

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR. Convivir con la EPOC. Respira.[Internet] 2016. Disponible desde: <https://www.separ.es/nodes/689>

Martínez Martínez, LM; Gómez Cruz, G; Maderuelo Fernández, JA; Fernández Sánchez, JL; Ramos González, J; Barrueco Ferrero, M; et al. Gestión compartida del proceso asistencial enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Sacyl [Internet] 2015. Disponible desde: https://www.saludcastillayleon.es/profesionales/es/procesos-asistenciales/procesos-asistenciales-gerencia-regional-salud/enfermedad-pulmonar-obstructiva-cronica/ficheros/330377-Proceso_Integral_de_EPOC%5B1%5D.pdf

Grupo de trabajo de GesEPOC Guía de Práctica Clínica para el diagnóstico y tratamiento de pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) -Guía española de la EPOC (GesEPOC). Arch Bronconeumol. [Internet] Junio 2017; 53 (1)(supl1): 2-64. Disponible desde: <https://www.sogapara.info/wp-content/uploads/2016/12/Guia-GESEPOC-2017.pdf>