

EMPEORAMIENTO DE LOS SÍNTOMAS DE EPOC ¿QUÉ PUEDO HACER?



Gráfico: MedicalGraphics / www.medicalgraphics.de

ESTIMADA/O PACIENTE:

EPOC es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica" (COPD por las siglas en inglés de „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“).

El estado de salud de los pacientes con EPOC puede empeorar de forma aguda en cualquier momento. La medicina especializada habla de exacerbaciones. Esta hoja informativa le brinda indicaciones importantes para reconocer esta situación y cuál es el comportamiento correcto en esa peligrosa situación (informaciones básicas sobre EPOC en el cuadro al dorso).

▶ CAUSAS DE LAS EXACERBACIONES

Un empeoramiento agudo se presenta especialmente en los estadios avanzados de la enfermedad, particularmente en invierno.

Entre otros, puede ser causado por:

- infecciones como resfriados y gripe, que son las causas más frecuentes
- contaminación del aire (smog)
- medicamentos que tienen un efecto inhibitorio para la respiración, por ejemplo algunos somníferos
- enfermedades concomitantes como, por ejemplo, enfermedades cardíacas

▶ SÍNTOMAS DE UNA EXACERBACIÓN

Una exacerbación de EPOC puede producirse repentinamente, pero también poco a poco y con diferente intensidad.

Es importante reconocer lo más pronto posible los signos de un empeoramiento. Eventualmente, necesita usted una dosificación mayor de sus medicamentos o quizás un remedio adicional. Si la causa es una infección bacteriana, será necesario tratarla con antibióticos.

Algunos síntomas son:

- dificultad respiratoria progresiva
- tos frecuente y fuerte
- aumento de la mucosidad expulsada al toser
- expectoración viscosa profusa
- otro color del esputo (amarillo verdoso)
- cansancio, agotamiento y/o fiebre

¡Consulte a su médico si observa síntomas de un empeoramiento durante más de 24 horas!!

▶ ¿QUÉ HACER EN UNA EXACERBACION GRAVE?

En caso de un empeoramiento fuerte y repentino debe usted hacer lo siguiente:

- Conserve la calma y póngase en una posición corporal que facilite la respiración, por ejemplo la posición del cochero. A su vez, respire con los labios fruncidos (véase al dorso).
- Aplíquese dos inhalaciones de su medicamento de urgencia para dilatar las vías respiratorias. Usted deberá consultar previamente a su médico qué medicamento de urgencia deberá tomar.
- Espere diez a quince minutos.
- Si pasado este tiempo no se presenta ninguna mejora llame a un médico de urgencias.

Emergencias:

112

▶ LO QUE USTED TAMBIÉN PUEDE HACER

- Participe en un entrenamiento para pacientes. Allí podrá mejorar la técnica de inhalación de su medicamento. Además, podrá aprender a adecuar su medicación al grado de severidad de la enfermedad. De esa forma se reducirá la cantidad de empeoramientos agudos. Este es un objetivo importante puesto que cada exacerbación grave tiene un efecto negativo para el desarrollo de la EPOC.
- Participe regularmente en la vacunación anual contra la gripe y vacúnese también contra los neumococos. Los neumococos son bacterias que, frecuentemente, pueden provocar infecciones de las vías respiratorias o también neumonías. Su médico le podrá aconsejar sobre la vacunación.
- Aprenda las técnicas de autoayuda que le podrán ayudar en caso de dificultad respiratoria aguda así como también para expectorar el esputo al toser. Algunas de estas técnicas son „respiración con los labios fruncidos“ y posiciones corporales que facilitan la respiración, por ejemplo „la posición del cochero“:

Respiración con los labios fruncidos:

Los labios están suavemente superpuestos. Espirando lentamente frunza la abertura de la boca de forma tal que el aire permanezca más tiempo en la cavidad bucal y se produzca una leve presión. Esta presión se prolongará hacia las vías respiratorias impidiendo que se “cierren” los bronquios menores que ya están contraídos. Las vías respiratorias permanecerán dilatadas facilitando así la respiración.

La posición del cochero:

La posición del cochero consiste en apoyar los antebrazos sobre las rodillas inclinando la cabeza hacia adelante y manteniendo relajados los hombros y la nuca. Cierre los ojos y respire de forma tranquila y regular.



▶ MÁS INFORMACIÓN

Esta información está basada en actuales conocimientos científicos y resume los puntos más importantes de la guía para los pacientes llamada “EPOC”.

Otros enlaces de interés:

Guía para los pacientes “EPOC”:

www.patienteninformation.de/patientenleitlinien

Organizaciones de autoayuda y colaboradores que han participado en la guía para pacientes:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Guías para los pacientes:

Las guías para los pacientes traducen las recomendaciones de las guías de práctica clínica con un vocabulario más comprensible y ofrecen informaciones importantes respecto a las causas y a los métodos de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Los responsables del programa de desarrollo de las guías de práctica clínica (de las llamadas “Guías de Práctica Clínica Nacionales”) y de sus correspondientes versiones para los pacientes son el Colegio Federal de Médicos (BÄK), la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y la Agrupación de las Sociedades Médicas y Científicas (AWMF).

DOI: 10.6101/AZQ/000073

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de la BÄK y la KBV
Tel: 030 4005-2500 • Fax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aeqz.de



Por recomendación