

ESCUELA DE PACIENTES



Vivir con EPOC

The background is a solid teal color with a faint, light-colored sketch of a building facade. The sketch shows a central entrance with a door, flanked by several arched windows. Above the entrance is a decorative archway. The roofline is visible at the top, and there are some faint outlines of trees or foliage on the sides.

VIVIR CON EPOC: VACUNAS

Todos los años, salvo contraindicación médica, debe administrarse la **vacuna antigripal**. El virus de la gripe puede provocarle un empeoramiento de su enfermedad.

La vacuna evita, en la mayoría de los casos, que usted sufra la gripe o, al menos, hace que sea menos grave.

Acuda a su centro de salud a primeros de otoño, donde la informarán de la fecha de comienzo de la vacunación.

La **vacuna neumocócica** está indicada en determinados pacientes con EPOC. Pregunte a su médica/o que le indicará sobre la necesidad o no de administrarse esta vacuna.



Vacunas

¿Me puede sentar mal la vacuna antigripal?

Es raro que pueda provocarle alguna reacción. La mayoría de las reacciones se producen en la zona de la inyección y son leves. A veces, puede dar fiebre y malestar general que suelen ser leves y durar menos de 48 horas. Los beneficios que puede obtener de la vacuna son muy superiores a las molestias.

Consejo

En caso de alergia a medicamentos o alimentos consulte con su médica/o.

¿puedo acatarrarme aunque me vacune de la gripe?

La vacuna de la gripe protege de la infección por el virus de la gripe en un alto porcentaje de casos, pero no previene de otros muchos virus que pueden afectarle. Es habitual que tenga otros catarros durante el invierno, se haya vacunado o no de la gripe.

Consejo

La vacuna antigripal evitará que padezca la gripe y sus complicaciones, o al menos será menos grave. No olvide acudir a primeros de otoño a su centro de salud y preguntar a su médica/o.



Medicamentos

¿Qué medicamentos se utilizan en el tratamiento de la EPOC?

Hay dos tipos principales de medicamentos de uso habitual en el tratamiento de la EPOC: los broncodilatadores y los corticoides inhalados. Se decide por un tratamiento u otro según la gravedad de la enfermedad, la alteración de las actividades de la vida diaria que produce y los efectos secundarios de los mismos.

ESCUELA DE PACIENTES



Vivir con EPOC

The background is a solid teal color with a faint, light-colored sketch of a classical building facade. The sketch shows a triangular pediment supported by columns, with arched windows and a central doorway. The text is overlaid on this background.

Vivir con EPOC: MEDICACIÓN



Medicamentos

¿Qué son los broncodilatadores?

Son fármacos que **permiten que los bronquios se ensanchen** y facilitan la respiración.

Fundamentalmente, son usados por **vía inhalada**.

Según la rapidez de su inicio y la duración de su efecto hay:

Broncodilatadores de corta duración (“de rescate” por su inicio rápido) se usan cuando se agravan síntomas. Su efecto dura entre 4-8 horas.



Medicamentos

¿Qué son los corticoides?

Los corticoides son medicamentos utilizados para reducir la inflamación de las vías respiratorias. Suelen tomarse por vía inhalada y, a veces, en comprimidos. Los corticoides inhalados pueden combinarse con un broncodilatador.



Medicamentos

¿Por qué se usan los medicamentos inhalados?

De esta forma, el medicamento **actúa directamente sobre el bronquio**. Hay que utilizar adecuadamente los dispositivos de inhalación. El personal sanitario le ayudará a elegir el más adecuado y le enseñarán a usarlo. **Acuda siempre a consulta con su inhalador para revisar periódicamente la técnica.**

¿Cómo debo tomar los inhaladores?

Es fundamental que se **tome la medicación de la forma que le haya indicado su personal sanitario**, ya que si los medicamentos no se inhalan de forma correcta, probablemente no se consiga el efecto deseado. Las **recomendaciones** para la administración de los inhaladores más frecuentes se encuentran en el Anexo 2 (pág.36)



Medicamentos

¿Cuáles son los efectos secundarios de la medicación para EPOC?

Los medicamentos inhalados para el tratamiento de la EPOC son muy seguros. No obstante, en algunos casos, pueden provocar efectos secundarios. Con los **broncodilatadores** pueden aparecer temblor de manos, sequedad de boca y palpitaciones.

Los **corticoides inhalados** pueden provocar irritación de la faringe y ronquera, que puede evitarse con enjuagues bucales tras su uso. Si estos síntomas persisten o aparecen otros nuevos consulte a su médica/o.



Medicamentos

¿Hay otros medicamentos para el tratamiento de la EPOC?

Algunas personas con esputo viscoso, difícil de expectorar, se pueden beneficiar del uso de mucolíticos.


¿Qué medicamentos pueden hacerme daño?

Hay pacientes con EPOC a quienes pueden perjudicar medicamentos como los antitusígenos, sedantes y relajantes.

ESCUELA DE PACIENTES



Vivir con EPOC

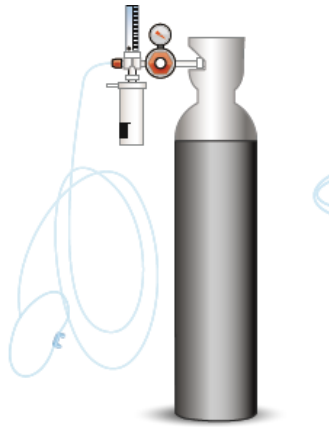
The background is a solid teal color with a faint, light-colored sketch of a classical building facade. The sketch shows a triangular pediment supported by columns, with arched windows and a central doorway below. The text is overlaid on this background.

Vivir con EPOC: OXIGENOTERAPIA



Oxigenoterapia

¿Qué sistemas hay de oxigenoterapia en domicilio?



BOMBONA



CONCENTRADOR



OXÍGENO LÍQUIDO



Oxigenoterapia

¿Cómo debo ponerme el oxígeno?

Debe ponerse un mínimo de 16 horas diarias, incluyendo las horas de sueño. Se hace mediante unas **cánulas nasales, (gafas nasales)**, y debe administrarse en la **cantidad que su médica/o le ha prescrito**. Además, debe **mantenerse durante las comidas** y en el período posterior, realizando reposo físico.

Los orificios nasales deberán estar secos y limpios. Para evitar erosiones, heridas o rozaduras en la nariz puede usar crema hidratante.



Oxigenoterapia

¿Qué cuidados debo tener en mi domicilio con el oxígeno?

Lo principal es:

- > Que nadie fume en la habitación donde está el aparato.
- > El oxígeno líquido es extremadamente frío, no permita que entre en contacto con su piel ni toque las conexiones de los aparatos.
- > Es importante que los orificios de las cánulas nasales estén limpios, por lo que deberá limpiarlos con regularidad. También debe evitar que estén rígidos, en este caso deberá cambiar las cánulas nasales.
- > Puede prolongar la longitud utilizando alargaderas que podrá solicitar a la empresa suministradora.

- > Cerrar el regulador cuando no utilice el equipo.



Oxigenoterapia

Consejo >

El **oxígeno domiciliario** forma parte de su tratamiento y es imprescindible que cumpla las horas que se le han indicado, a la dosis fijada. Como el resto de medicamentos, su uso puede ser modificado según usted evolucione. **Si en algún momento se le retirara, indicaría una situación favorable de su enfermedad**, en la que sus pulmones captan el oxígeno que usted precisa y no es necesario aportárselo externamente. Además, tenga en cuenta que, en el caso de que vuelva a serle necesario, se le volvería a indicar.