



EPOC 201:
MÁS ALLÁ
DE LO
BÁSICO

Tabla de Contenidos

Tratamiento y Manejo de la EPOC	1
Medicamentos	1
Administración de Medicamentos	
Cómo Superar los Retos con los Medicamentos	
Tomar Sus Medicamentos	
¿Cómo Sabe que Su Plan de Tratamiento está Funcionando?	
Efectos Secundarios	
Acceso a Medicamentos	
Oxigenoterapia.....	6
Manejo del Moco en las Vías Respiratorias.....	8
Medicamentos	
Dispositivos para Despejar las Vías Respiratorias	
Terapias Adicionales	
Ejercicio	10
Dejar de Fumar.....	12
Nutrición y EPOC	14
Afecciones Asociadas.....	16
Afecciones Coexistentes	17
Evitar las Exacerbaciones.....	18
Plan de Acción	19
Rehabilitación Pulmonar.....	20
Más Información.....	21
Plan de Acción	22

*Programa de Equidad en Salud 2022 de COPD Foundation,
Inc. Programa de Educación y Empoderamiento para la Salud
patrocinado por AstraZeneca.*

Tratamiento y Manejo de la EPOC

Ahora que tiene una comprensión básica de la EPOC, es posible que tenga algunas preguntas adicionales. En esta Guía 201, iremos más allá de lo básico. Encontrará información, recursos para el tratamiento y manejo de la EPOC, afecciones asociadas e incluso un plan de acción para ayudarlo a evitar las exacerbaciones.



Medicamentos

Administración de Medicamentos

Es posible que su proveedor le haya recetado varios medicamentos para ayudar a controlar su EPOC (consulte el documento EPOC 101 para conocer los tipos comunes de medicamentos).

Cada medicamento tiene una forma específica en la que debe tomarse para lograr los mejores resultados. Si los medicamentos no se toman correctamente, es posible que no reciba el máximo beneficio y podría terminar teniendo una agudización.

Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico acerca de cómo y cuándo tomar cada medicamento y solicite una demostración de la técnica adecuada.

¡No se precipite!

Asegúrese de que está utilizando la técnica adecuada para tomar cada medicamento.

Cómo Superar los Retos con los Medicamentos

A veces puede enfrentar desafíos con sus medicamentos para la EPOC. Hablemos de algunos desafíos comunes y cómo superarlos.

Tomar Sus Medicamentos

Para obtener los mejores resultados, es muy importante que tome sus medicamentos exactamente como lo indique su médico o farmacéutico. A veces puede tener dificultades para tomar sus medicamentos. Estos son algunos consejos para que tomar sus medicamentos sea un poco más fácil.



Si tiene problemas para:	Esto puede ayudar:
Tomar pastillas	Colocarlas enteras (pastillas recetadas) en puré o pudín de manzana puede ayudar a que sea más fácil tragarlas. Consulte con su farmacéutico antes de triturar o partir cualquier medicamento.
Usar su inhalador o nebulizador	Puede beneficiarse de usar un espaciador o un tipo diferente de mascarilla. Consulte con su proveedor de atención médica para conocer las opciones.
Recordar tomar sus medicamentos	Intente configurar un recordatorio en su teléfono o calendario, poner una nota en el refrigerador o dejarla en un lugar donde esté seguro de que la verá. Que un ser querido se lo recuerde también es útil.

¿Cómo Sabe que Su Plan de Tratamiento está Funcionando?

Los medicamentos de rescate funcionan para aliviar los síntomas de inmediato. Los medicamentos de mantenimiento generalmente tardan días o semanas en provocar cambios en los síntomas. Si sus medicamentos funcionan correctamente, debería notar que usted se siente mejor. Es posible que note menos problemas para respirar, mocos (flemas) o tos.

Si ha estado tomando sus medicamentos según las indicaciones durante algunas semanas y no nota una mejoría de los síntomas, hable con su proveedor de atención médica. Hay muchas opciones diferentes de medicamentos para el tratamiento de la EPOC. Es normal que los medicamentos para la EPOC o las dosis de los medicamentos cambien estacionalmente o con el tiempo.

Lleve un registro de sus síntomas por escrito y hable con su proveedor de atención médica.

Efectos Secundarios

Los medicamentos nos ayudan a sentirnos mejor, pero algunos también pueden tener efectos (secundarios) no deseados. Algunos pueden ser molestos pero no peligrosos, y otros pueden ser más graves y requerir un cambio de medicación. Sí nota cambios en la forma en que se siente después de tomar medicamentos, hable con su proveedor de atención médica. No ignore ningún cambio en cómo se siente.

Los **broncodilatadores** pueden hacer que se sienta tembloroso o nervioso por un tiempo después de tomarlos. Este es un efecto secundario común, pero generalmente no se considera dañino. Si le molesta demasiado, hable con su médico acerca de sus opciones.

Los **corticosteroides inhalados** pueden causar candidiasis (una infección por hongos) en la boca o la garganta. No olvide enjuagarse la boca después de cada dosis de sus inhaladores.

Lleve su lista COMPLETA de medicamentos a cada cita médica para su revisión. Algunos medicamentos pueden interferir con la forma en que funcionan con otros, lo que puede reducir su seguridad y eficacia.



Asegúrese de adquirir (obtener) todos sus medicamentos en la misma farmacia. Esto ayuda a prevenir interacciones medicamentosas peligrosas.

No tome más medicación de la recetada. Si toma una dosis adicional, el medicamento podría acumularse en su sistema y causar una sobredosis.

Acceso a Medicamentos

El costo de tomar medicamentos a veces puede sumar mucho dinero. Si tiene problemas para pagar los medicamentos, hable con su farmacéutico y su proveedor de atención médica. A veces se encuentran disponibles **medicamentos genéricos** menos costosos. Los proveedores y fabricantes también pueden tener acceso a cupones o programas de descuento.

Si no puede recoger sus medicamentos, hable con su farmacéutico acerca de la **entrega a domicilio**. Consulte con su compañía de seguros acerca de las opciones de **pedido por correo postal** de menor costo. Asegúrese de pedir medicamentos únicamente en farmacias acreditadas. Si no está seguro, consulte con su proveedor de atención médica o su farmacéutico.

No tomar sus medicamentos correctamente o con la frecuencia recetada puede provocar agudizaciones.

Recuerde, no está solo. Si necesita ayuda, está bien pedirla.

Para obtener más consejos sobre el uso de medicamentos y la rutina, mire <https://copdf.co/medication-routine>.

Oxigenoterapia

Cada célula de su cuerpo necesita oxígeno. La EPOC puede dañar sus pulmones, dificultando que reciba suficiente oxígeno del aire en el torrente sanguíneo. Algunas personas con EPOC pueden tener dificultad para respirar debido a bajos niveles de oxígeno. El oxígeno suplementario (extra) puede ayudarlo a respirar más fácilmente.

La **oxigenoterapia** se considera un tratamiento médico y es recetado por su proveedor de atención médica. Algunas personas necesitan oxigenoterapia todo el tiempo y otras solo la necesitan mientras realizan ciertas actividades.

La dificultad para respirar puede ser uno de los primeros signos de posibles niveles bajos de oxígeno. Si tiene dificultad para respirar por cualquier motivo, hable con su proveedor de atención médica. Este puede hacer pruebas a sus niveles de oxígeno de un par de maneras.

Si le han recetado oxigenoterapia, use solo la cantidad recomendada.

La gasometría arterial (ABG) es una prueba que verifica qué tan bien sus pulmones están intercambiando oxígeno y dióxido de carbono extrayendo una pequeña cantidad de sangre de una arteria en su brazo. Esta es la forma más precisa de verificar sus niveles de oxígeno.



Un **oxímetro de pulso** es un dispositivo que se coloca en el dedo y verifica los niveles de oxígeno en la sangre a través de la piel usando luz. Su proveedor verificará sus niveles mientras está activo y en reposo. Este dispositivo es portátil y se puede utilizar en casa. Las lecturas pueden verse afectadas por los dedos fríos, el esmalte de uñas, la presión arterial baja y el movimiento.

Si necesita oxigenoterapia, su equipo de atención médica trabajará con usted para decidir qué tipo de equipo de oxigenoterapia se adapta mejor a sus necesidades.

Para obtener más información sobre la oxigenoterapia, su administración y consejos de seguridad, visite <http://copdf.co/oxygen-therapy>.

Manejo del Moco en las Vías Respiratorias

El **moco**, a menudo llamado flema, ayuda a proteger los pulmones atrapando los contaminantes, las bacterias y los virus inhalados. El moco aumentado y más espeso a menudo es el resultado de la inflamación de las vías respiratorias. Hay varias formas en que puede ayudar a eliminar el moco, facilitando la respiración.

Medicamentos

Los **expectorantes** son medicamentos que diluyen y aflojan el moco, facilitando su eliminación de las vías respiratorias.

Dispositivos para Despejar las Vías Respiratorias

La **terapia de presión espiratoria positiva (PEP)** utiliza la vibración creada al exhalar en un pequeño dispositivo de mano para aflojar el moco de los pulmones para que pueda expulsarlo al toser. La PEP se puede usar varias veces al día. Si se vuelve difícil respirar en su dispositivo PEP o si siente que le falta el aire cuando lo usa, deténgase y comuníquese con su proveedor, pues es posible que esté experimentando una agudización.



Terapias Adicionales

Hay varios ejercicios diferentes para toser o respirar que pueden ayudar a eliminar el moco de los pulmones y hacer que la tos sea más efectiva.

Tos Profunda

1. Siéntese derecho.
2. Respire un par de veces, inhale por la nariz y exhale por la boca.



3. Respire profundamente y mantenga el aire durante 2 a 3 segundos.

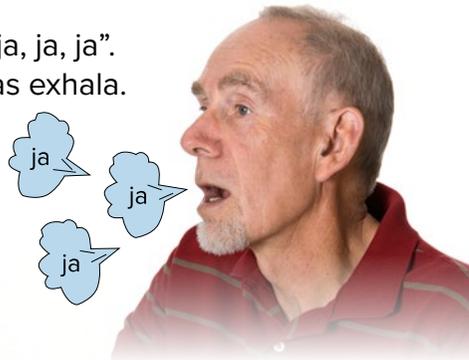


4. Exhale tosiendo profundamente para ayudar a expulsar el aire de los pulmones.

Tos con Resoplido

1. Respire profundamente varias veces.
2. Inhale profundamente y use los músculos de su estómago para exhalar tres veces de forma corta y rápida.
3. Mientras exhala, haga un sonido similar a “ja, ja, ja”.
4. Apriete los músculos del estómago mientras exhala.
5. Tosa profundamente para ayudar a expulsar y eliminar el moco.

Para obtener más información sobre cómo lidiar con el moco de las vías respiratorias, visite <https://copdf.co/mucus>.



Ejercicio

Mantener actividad física regular es muy importante. Si se realiza de manera correcta y segura, la actividad física es una excelente manera de ayudar a controlar la EPOC y sentirse bien. Consulte con su proveedor para ver si necesita tomar broncodilatadores de acción corta o ajustar la configuración de oxígeno antes de la actividad.

Los **ejercicios de estiramiento** ayudan a mejorar la flexibilidad y el equilibrio.

El **entrenamiento de fuerza** con el peso corporal o bandas de resistencia ayuda a aumentar la tolerancia a la actividad.

El **entrenamiento de resistencia**, como caminar, andar en bicicleta o subir escaleras, hace que su corazón y sus pulmones funcionen y lo ayuda a hacer más con menos dificultad para respirar.

Harmonicas for Health (H4H™) es una gran manera de ejercitar sus pulmones y ayudar a controlar su respiración. Ayuda a fortalecer los músculos abdominales para una tos más efectiva. H4H también es una excelente manera de socializar y divertirse. Para saber más, visite <https://copdf.co/harmonicas>.



Si se marea, tiene dificultad para respirar o le duele el pecho, deje de hacer ejercicio y comuníquese con su proveedor de atención médica.

Consulte con su proveedor para ver si necesita tomar su broncodilatador de acción corta antes del ejercicio o la actividad.

Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier tipo de rutina de actividad física. Descanse cuando sea necesario.

Dejar de Fumar

Hasta el 80 % de los casos de EPOC pueden estar relacionados con fumar.¹ ¡Lo más importante que puede hacer para retrasar el progreso de su afección es dejar de fumar!

¡Siga intentando dejar de fumar! Es posible que haya intentado antes, pero nunca es demasiado tarde para volver a intentarlo.

Hay muchas opciones disponibles para ayudarlo a dejar de fumar, que incluyen:

- Goma de mascar
- Parches
- Medicamentos recetados
- Grupos de apoyo

Hable con su proveedor de atención médica sobre un programa que se adapte a sus necesidades específicas. Para saber más, visite <https://copdf.co/QuitSmoking>.

Consejos para Dejar de Fumar:

- **Mantenga su boca ocupada:** use sustitutos seguros como goma de mascar o caramelos duros.
- **Mantenga sus manos ocupadas:** libere la energía nerviosa haciendo garabatos o usando una pelota antiestrés.
- **Dígale a la gente que está dejando de fumar:** tenga cerca personas que puedan alentarle.
- **Distraigase:** tenga una lista de cosas que puede hacer cuando sienta la necesidad de fumar.
- **Comprenda la necesidad:** preste atención a los pensamientos que vienen con la necesidad de fumar y reemplácelos con pensamientos positivos.
- **Cuando se sienta irritable o inquieto:** respire hondo unas cuantas veces y recuerde por qué está dejando de fumar.
- **Si tiene problemas para dormir:** cree un horario para dormir y mantenga su dormitorio silencioso y oscuro.
- **Si le preocupa aumentar de peso:** coma bocadillos de sanos y manténgase activo.



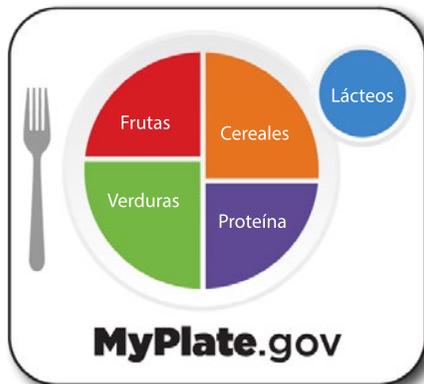
Nutrición y EPOC

Comer comidas balanceadas es una forma importante de ayudarlo a mantenerse saludable y sentirse lo mejor posible. Ningún grupo de alimentos por sí solo puede proporcionar todos los nutrientes que su cuerpo necesita.

Una dieta saludable contiene: frutas, verduras, productos lácteos (incluidas las fuentes de calcio de origen vegetal), cereales y proteínas.

Para estar lo más saludable posible, es importante comer alimentos frescos y sin procesar. Comer alimentos bajos en grasas saturadas o trans y limitar el uso de sal adicional o azúcares agregados ayudará a mantenerse en el camino hacia una alimentación saludable.

Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a decidir cuántas calorías necesita cada día y qué opciones de alimentos son mejores para usted. También puede visitar <https://www.myplate.gov/myplate-plan> para obtener ideas sobre qué y cuánto comer dentro de cada grupo de alimentos.



¿Sabía que los alimentos que come podrían estar afectando su respiración?

Los alimentos que come afectan todo su cuerpo y pueden afectar sus pulmones.

- Para aquellos con sensibilidad a los lácteos, comer productos lácteos puede causar un aumento en la producción de moco.
- Los alimentos ricos en carbohidratos pueden crear un exceso de dióxido de carbono (un producto de desecho que exhalamos) durante la digestión y pueden dificultar la respiración.
- Los alimentos ácidos (como tomates, frutas o jugos cítricos, ajo e incluso chocolate) y los alimentos picantes pueden empeorar la acidez estomacal (reflujo ácido) e irritar los pulmones.
- Los alimentos que aumentan los gases (como las bebidas carbonatadas, el repollo y el brócoli) pueden causar hinchazón y pueden provocar dificultad para respirar.



Afecciones Asociadas

Existen otras afecciones pulmonares que comparten síntomas/tratamientos con la EPOC.

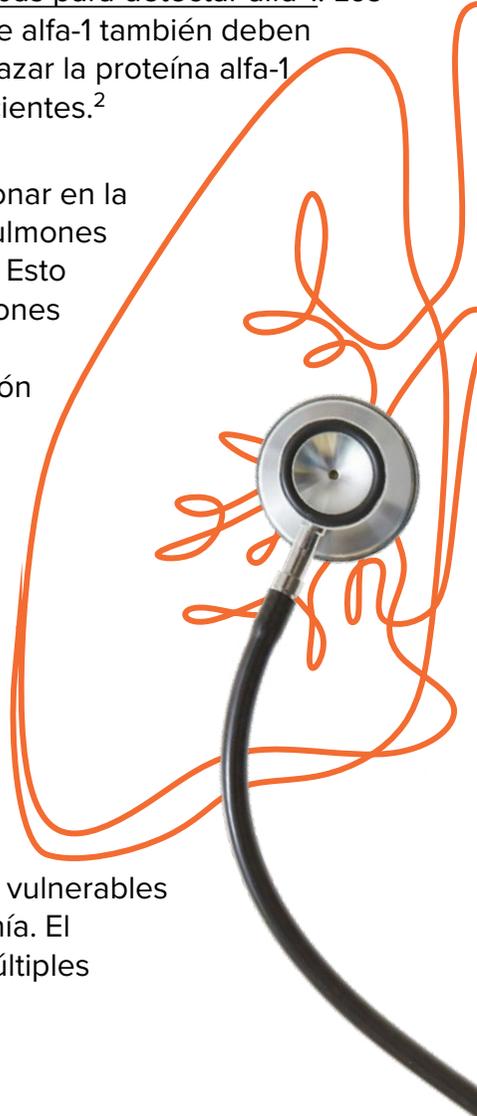
La **deficiencia de alfa-1 antitripsina (alfa-1)**, también llamada EPOC genética, es una afección que se transmite de padres a hijos. La alfa-1 puede provocar una enfermedad pulmonar o hepática grave debido a los bajos niveles de alfa-1 antitripsina (una proteína) en la sangre. Todas las personas con EPOC deben hacerse pruebas para detectar alfa-1. Los familiares de las personas con diagnóstico de alfa-1 también deben hacerse pruebas. El tratamiento para reemplazar la proteína alfa-1 en la sangre está disponible para ciertos pacientes.²

La **bronquiectasia** es una enfermedad pulmonar en la que las vías respiratorias pequeñas de los pulmones están engrosadas, cicatrizadas e inflamadas. Esto dificulta la eliminación del moco de los pulmones y puede provocar infecciones pulmonares recurrentes. El tratamiento incluye la reducción del moco y el tratamiento de infecciones.

Para saber más, visite <https://copdf.co/Bronch-COPD-overlap> o <https://copdf.co/Bronchiectasis>.

Las **micobacterias no tuberculosas (MNT)** son gérmenes que se encuentran a menudo en el suelo y el agua. Las personas con enfermedades pulmonares crónicas corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedad pulmonar por MNT que aquellas con pulmones sanos. Las personas con MNT son vulnerables a infecciones pulmonares crónicas y neumonía. El tratamiento puede incluir expectorantes y múltiples antibióticos.

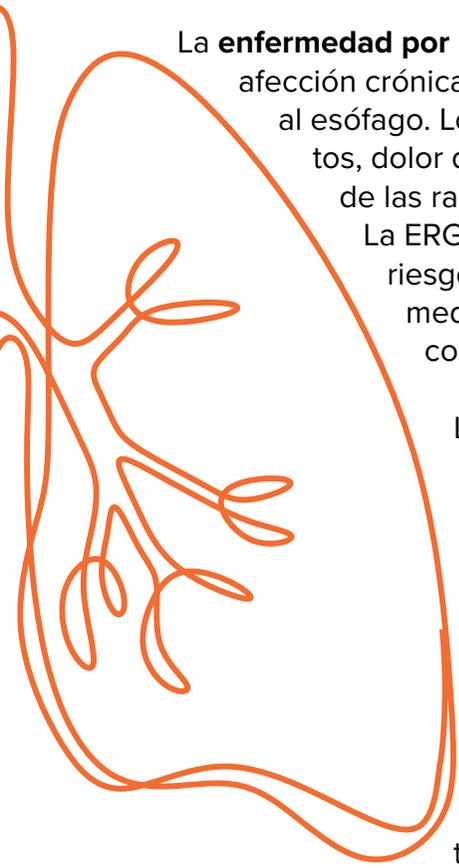
Para saber más, visite <https://copdf.co/NTM>.



Afecciones Coexistentes

Las personas con EPOC a menudo tienen otras afecciones de salud crónicas. A veces, estas otras afecciones pueden afectar la EPOC.

La **diabetes** es una afección que genera altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Con el tiempo, el nivel de azúcar en la sangre que no se controla puede dañar los órganos y los vasos sanguíneos, incluidos los pulmones. Este daño puede empeorar los síntomas de la EPOC.^{3,4}



La **enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)** es una afección crónica en la que el ácido del estómago regresa al esófago. Los síntomas incluyen acidez estomacal, tos, dolor de pecho y dolor de garganta. Es una de las razones más comunes para la tos crónica. La ERGE no controlada puede ser un factor de riesgo de exacerbaciones de la EPOC. Algunos medicamentos para la EPOC están asociados con un mayor riesgo de ERGE.⁵

Las **enfermedades cardíacas** y la EPOC comparten algunos de los mismos síntomas, como dificultad para respirar y cansancio excesivo. El fumar cigarrillos, que causa inflamación y daño a los vasos, contribuye a ambas afecciones. La presión arterial alta, la insuficiencia cardíaca y otras afecciones relacionadas con el corazón aumentan el riesgo de exacerbación de la EPOC⁶. La dificultad para respirar debido a la EPOC puede hacer que su corazón trabaje más, provocando un aumento de las complicaciones relacionadas con el corazón.

Asegúrese de hacer un seguimiento regular con su proveedor de atención médica.

Evitar las Exacerbaciones

Cuando vive con EPOC, a veces puede experimentar un cambio o aumento de los síntomas llamados exacerbación o agudización. Algunas agudizaciones, si se detectan a tiempo, pueden tratarse en casa. Otras pueden requerir ir a la sala de emergencias o una estancia en el hospital.

¿Cómo Puedo Reducir la Posibilidad de Agudizaciones?

- Lávese las manos con frecuencia para detener la propagación de gérmenes.
- Tome todos los medicamentos según las indicaciones.
- Manténgase al día con las vacunas.
- Escuche a su cuerpo y esté atento a un cambio en los síntomas.
- Tenga un plan escrito, como el Plan de acción para mi EPOC de COPD Foundation.

Mantenerse lo más saludable posible es importante porque:

- Tener una exacerbación moderada aumenta en gran medida la posibilidad de futuras exacerbaciones.⁷
- Las personas con enfermedades cardíacas existentes o factores de riesgo tienen más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco u otro evento cardiovascular dentro de los 30 días posteriores a la exacerbación.⁸

Hable con su proveedor para ver si los medicamentos para ayudar a prevenir las agudizaciones son apropiados para usted.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si:

- Sus síntomas son peores o diferentes de lo habitual.
- Los síntomas duran más que los cambios normales del día a día.
- Necesita más medicamentos de rescate, o no están funcionando tan bien como de costumbre.
- Hay un cambio en el color o la cantidad de moco.
- Tiene fiebre.

Plan de Acción

Es posible que no siempre pueda evitar una agudización, pero se puede detectar temprano. Busque señales de advertencia como aumento de la dificultad para respirar o fiebre y tome medidas.

Su Plan de acción para mi EPOC es una herramienta que lo ayudará a guiarlo y debe completarlo con su equipo de atención médica. Deciden juntos a qué síntomas deben prestar atención y cómo manejar la situación cuando esos síntomas cambian. Su plan debe actualizarse al menos cada seis meses.



¡Rojo significa ALTO! Llame a su número de emergencia local y siga los pasos de su plan.

¡Amarillo significa estar atento! Puede que se avecine una agudización. Siga los pasos que usted y su equipo de atención médica acordaron en su plan. ¡Llame a su proveedor de atención médica!

¡Verde significa bien! Continúe su ruta actual.

En el centro de este folleto se incluye una copia separable del Plan de acción para mi EPOC. Para descargar una copia del Plan de acción para mi EPOC, escanee este código QR.



COPD FOUNDATION
ES MI PLAN DE ACCIÓN PARA LA EPOC
www.copdfoundation.org

Complete la sección de abajo. Lleve todos sus medicamentos e inhaladores junto con una lista completa a las visitas al consultorio médico. Ponga una marca de verificación en cada columna. En la última columna (en blanco) escriba una actividad que tiene para realizar esa actividad ahora. Comparta este objetivo con su equipo de atención médica.
Marque la casilla de abajo para indicar la dificultad que tiene para realizar esa actividad ahora.

Fecha: _____
Teléfono: _____
Nombre de mi médico: _____
Teléfono: _____
Contacto de emergencia: _____

	LIMPIAR	HACER LA CAMA	CEPILLARME LOS DIENTES	BAÑARME/ DUCHARME	CAMINAR	SUBIR LAS ESCALERAS	TRABAJAR
Puedo hacerlo							
Puedo hacerlo con pequeñas limitaciones							
Me cuesta hacer esto							
No puedo hacer esto							

Instrucciones: Colabore con su médico para completar esta sección sobre los medicamentos especiales que debe tomar.

Mis días Verdes

- Mi respiración es normal
- Mi tos y mi mucosidad son normales
- Mi sueño es normal
- Mi alimentación y mi apetito son normales
- Mi nivel de actividad es normal

Tomar medidas

- Tomaré todos los medicamentos
- Acudiré a las citas
- Utilizaré el oxígeno
- Haré ejercicio y
- Evitaré todos los factores de riesgo
- Actualizaré el plan de acción

Mis días Amarillos

- Tengo una fiebre baja que no desaparece
- He incrementado el uso de medicamentos de rescate sin alivio
- Tengo un cambio de color, grosor, olor o cantidad de mucosidad
- Estoy más cansado de lo normal o tengo problemas para dormir
- Tengo una nueva o mayor hinchazón de tobillos
- Me falta el aire más de lo normal
- Siento que me estoy resfriando

Tomar medidas

- Limitaré mi actividad
- Tomaré los medicamentos
- Informaré a mi proveedor de atención médica
- Empezaré con mi plan de acción

Mis días Rojos

- Tengo desorientación, confusión o dificultad para hablar
- Tengo dificultad para respirar o dolor en el pecho
- Tengo un color azul alrededor de los labios o los dedos
- Toso sangre

Tomar medidas

- Llame a su proveedor de atención médica
- Empiece con su plan de acción

* Si los síntomas no mejoran en el plazo de un día después de tomar los medicamentos especiales, consulte a su médico. El contenido de Mi plan de acción para la EPOC tiene únicamente fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento de un profesional de la salud.

⋮ Más Información

Ser consciente de cómo se siente y tener una buena comunicación con su equipo de atención médica es fundamental para vivir bien con EPOC.

Puede obtener más información sobre cómo manejar su EPOC visitando www.copdfoundation.org.

Para obtener más información sobre la bronquiectasia y MNT visite www.bronchandntm360social.org.

Visite <http://copdf.co/education-materials> para descargar nuestros materiales educativos gratuitos y aprender sobre diferentes aspectos de vivir bien con EPOC.

Referencias:

1. Smoking and COPD. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html>. Publicado el 5 de mayo de 2022. Consultado el 28 de febrero de 2023.
2. Strnad P, McElvaney NG, Lomas DA. Alpha-1-Antitrypsin Deficiency. *New England Journal of Medicine*. 2020;382(15):1443-1455. doi:10.1056/NEJMra1910234
3. Gläser S, Krüger S, Merkel M, Bramlage P, Herth FJF. Chronic obstructive pulmonary disease and diabetes mellitus: A systematic review of the literature. *Respiration*. 2015;89(3):253-264. doi:10.1159/000369863
4. Castañ-Abad MT, Montserrat-Capdevila J, Godoy P, et al. Diabetes as a risk factor for severe exacerbation and death in patients with COPD: A prospective cohort study. *European Journal of Public Health*. 2020;30(4):822-827. doi:10.1093/eurpub/ckz219
5. Kim J, Lee JH, Kim Y, et al. Association between chronic obstructive pulmonary disease and gastroesophageal reflux disease: a national cross-sectional cohort study. *BMC Pulm Med*. 2013;13:51. Published 2013 Aug 9. doi:10.1186/1471-2466-13-51
6. Morgan AD, Zakeri R, Quint JK. Defining the relationship between COPD and CVD: what are the implications for clinical practice?. *Thorax*. 2018;73(12):1753-1755. doi:10.1136/thorax-2018-024524
7. Meeraus WH, Mullerova H, El Baou C, Fahey M, Hessel EM, Fahy WA. Predicting Re-Exacerbation Timing and Understanding Prolonged Exacerbations: An Analysis of Patients with COPD in the ECLIPSE Cohort. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis*. 2021;16:225-244. Publicado el 5 de febrero de 2021. doi:10.2147/COPD.S279315
8. Kunisaki KM, Dransfield MT, Anderson JA, et al. Exacerbations of Chronic Obstructive Pulmonary Disease and Cardiac Events. A Post Hoc Cohort Analysis from the SUMMIT Randomized Clinical Trial. *Am J Respir Crit Care Med*. 2018;198(1):51-57. doi:10.1164/rccm.201711-2239OC

Haga clic en el enlace o escanee el código QR para responder algunas preguntas. Agradecemos sus comentarios sobre estos materiales educativos. <https://copdf.co/101-201Feedback>



Mi nombre: _____ Fecha: _____
 Nombre de mi médico: _____ Teléfono: _____
 Contacto de emergencia: _____ Teléfono: _____

Complete la sección de abajo. Lleve todos sus medicamentos e inhaladores junto con una lista completa a las visitas al consultorio médico. Plense en su capacidad para realizar estas actividades en un día típico "verde". Ponga una marca de verificación en cada columna. En la última columna (en blanco) escriba una actividad que le gustaría poder volver a hacer. Marque la casilla de abajo para indicar la dificultad que tiene para realizar esa actividad ahora. Comparta este objetivo con su equipo de atención médica y su familia.

	LIMPIAR	HACER LA CANIA	CEPILLARME LOS DIENTES	BAÑARME/ DUCHARME	CAMINAR	SUBIR LAS ESCALERAS	TRABAJAR	DORMIR	HACER EJERCICIO	COCINAR
Puedo hacerlo										
Puedo hacerlo con pequeñas limitaciones										
Me cuesta hacer esto										
No puedo hacer esto										

Instrucciones: Colabore con su médico para completar esta sección sobre los medicamentos especiales que debe utilizar en sus días amarillos y rojos.

Mis días Verdes

Un día normal para mí

- Mi respiración es normal
- Mi tos y mi mucosidad son normales
- Mi sueño es normal
- Mi alimentación y mi apetito son normales
- Mi nivel de actividad es normal

Tomar medidas

- Tomaré todos los medicamentos según lo prescrito
- Acudiré a las citas médicas rutinarias
- Utilizaré el oxígeno según lo prescrito
- Haré ejercicio y comeré con regularidad
- Evitaré todos los irritantes inhalados y los días de aire viciado
- Actualizaré el documento Mi plan de acción para la EPOC cada 6 meses

Mis días Amarillos

Un mal día para mí

- Tengo una fiebre baja que no desaparece
- He incrementado el uso de medicamentos de rescate sin alivio
- Tengo un cambio de color, grosor, olor o cantidad de mucosidad
- Estoy más cansado de lo normal o tengo problemas para dormir
- Tengo una nueva o mayor hinchazón de tobillos
- Me falta el aire más de lo normal
- Siento que me estoy resfriando

Tomar medidas

- Limitaré mi actividad y respiraré con los labios fruncidos
- Tomaré los medicamentos habituales según lo prescrito
- Informaré sobre estos cambios a mi médico hoy mismo
- Empezaré a tomar medicamentos especiales* acordados previamente con mi médico que incluyen: _____

Mis días Rojos

Un mal día en el que necesito ayuda de inmediato

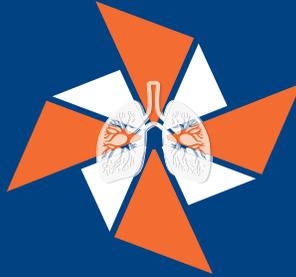
- Tengo desorientación, confusión o dificultad para hablar
- Tengo dificultad para respirar o dolor en el pecho
- Tengo un color azul alrededor de los labios o los dedos
- Toso sangre

Tomar medidas

- Llamaré al 911 de inmediato
- Empezaré a tomar estos medicamentos especiales*: _____

* Si los síntomas no mejoran en el plazo de un día después de tomar los medicamentos especiales, consulte a su médico. El contenido de Mi plan de acción para la EPOC tiene únicamente fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento de su médico.

Mi plan de acción para la EPOC puede utilizarse a diario y debe actualizarse cada 6 meses.
 Próxima actualización



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

Línea de apoyo comunitario COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Línea de información sobre la bronquiectasia y MNT:
1-833-411-LUNG (5864)