

EPOC: Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, se caracteriza por la existencia de una obstrucción de las vías respiratorias. Generalmente, está causada por el humo del tabaco y produce como síntoma principal una disminución de la capacidad respiratoria. El manejo de la EPOC se basa en la combinación de medidas preventivas que eviten la progresión de la enfermedad y medidas que promuevan a una mejor calidad de vida mediante el tratamiento de sus síntomas y complicaciones.

Recomendaciones:

- Suspender el cigarrillo, es el principal factor de riesgo, si el paciente deja de fumar, la tos y la expectoración disminuye y esto mejora su calidad de vida.
- Evitar toda clase de humos especialmente aquellos que provengan del cigarrillo, leña y vehículos; igualmente el uso de sustancias gaseosas irritantes como desodorantes, ambientadores entre otros.
- Procurar no someterse cambios de temperatura bruscos, vientos fuertes, lluvias, aire acondicionado y/o ventiladores.
- Usar antibióticos solo si son indicados por su médico.
- Use oxígeno en la casa como lo indica el médico.
- Utilice inhaladores de acuerdo a la indicación médica (siempre con inhalocámara).
- Realizar los ejercicios respiratorios indicados por la terapeuta respiratoria relacionados con el manejo de incentivo respiratorio, técnicas de ahorro de energía caminatas y espiración prolongada.
- Ingerir una dieta muy baja en carbohidratos, para disminuir el consumo de oxígeno en el proceso del metabolismo de los alimentos. En estados de crisis de dificultad respiratoria manejadas en casa, ingerir una dieta licuada o en puré para disminuir esfuerzos.
- Se recomienda además la administración de vacunas contra la influenza y el neumococo.

Consulte al Médico si presenta:

- Dificultad para respirar que no mejora con el tratamiento médico.
- Uñas o labios morados.
- Silbido en el pecho.
- Incapacidad para realizar actividad cotidiana por sentir ahogo.
- Tos productiva y persistente por más de dos semanas.
- Fiebre mayor de 38° C