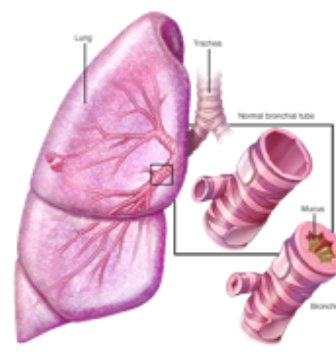


Plan De Cuidado Para Pacientes Con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica - EPOC

¿Qué es la EPOC?

Es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica, que afecta los pulmones y los bronquios causando dificultad para respirar y ahogo al caminar o aumentar la actividad física.



¿Cuáles son los signos y síntomas?

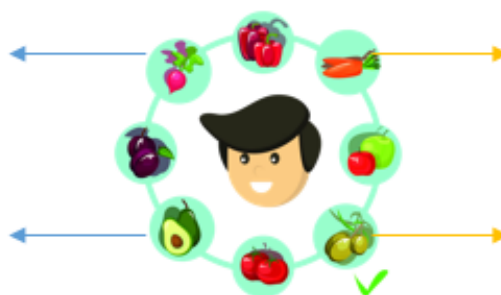
- ☐ Dificultad para tomar aire.
- ☐ Tos con o sin flemas.
- ☐ Sensación de falta de aire durante la actividad física.
- ☐ Silbidos producidos al respirar.
- ☐ Presión en el pecho.
- ☐ Pérdida de peso.
- ☐ Sensación de cansancio.

Recomendaciones si usted tiene EPOC.

Alimentación:

Consuma comidas y refrigerios pequeños que le den energía, pero que no lo hagan sentirse repleto.

Consuma proteínas saludables como leche baja en grasa y queso, huevos, carne, y pescado.



Fuente: <https://significado.com/nutricion/>

Ingesta diaria de agua de 1,5 litros, ya que ayudará a fluidificar las secreciones.

Reduzca alimentos como frijoles, repollo y bebidas carbonatadas si lo hacen sentir lleno y le producen gases.

Evite bebidas alcohólicas.

Ejercicio:



Fuente: https://www.rehabilitacion_pacientes_con_EPOC.pdf

Si aumenta la actividad física, disminuye la debilidad muscular y la dificultad respiratoria.

¡Importante!

- ✓ Use ropa cómoda.
- ✓ Tome aire por la nariz inflando el abdomen y expúlselo por la boca.
- ✓ No olvide el inhalador: si tiene dificultad respiratoria, pare, respire profundo y descanse lo necesario.
- ✓ Utilice ayudas como el caminador, bastón, si es necesario.
- ✓ Realice las actividades en un lugar seguro y tenga en cuenta la tolerancia de su condición física.
- ✓ Manténgase acompañado preferiblemente.
- ✓ Lo importante es que realice ejercicio, aunque sea muy despacio.
- ✓ Descanse 30 minutos cuando finalice los ejercicios.
- ✓ Evite los ejercicios en las 3 horas siguientes a la comida principal.

Elija una o más actividades que le guste hacer, que le genere placer, estos son algunos ejemplos:





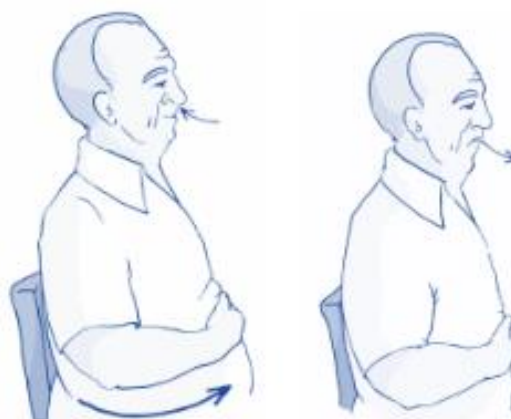
Semana nº	1	2	3	4	5	6	7	8
Minutos mañana/tarde	15	20	25	30	35	40	45	60

IMPORTANTE: No pase a la fase siguiente si no tolera la anterior.

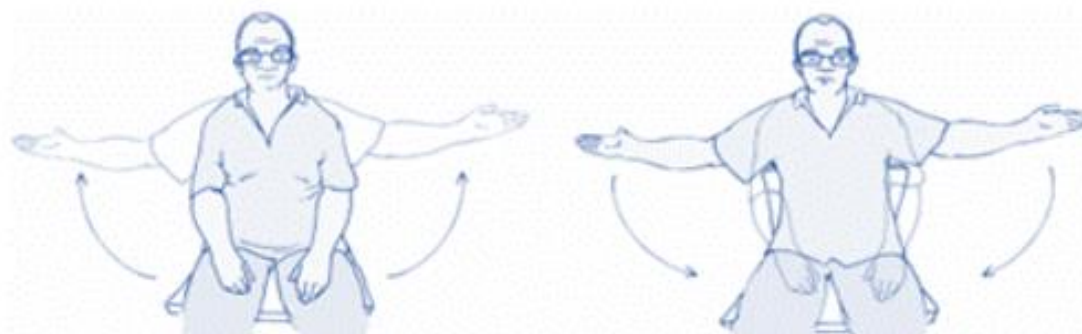
Ejercicios Respiratorios:

1. Respiración con los labios fruncidos:

Coja el máximo de aire por la nariz, de forma lenta y profunda, inflando el abdomen y después échelo por la boca de forma suave, como si soplara.



2. Expansión costal: Levante los brazos hasta la horizontal respirando por la nariz y baje los brazos echando el aire por la boca.



Tratamiento:

Como usar los Inhaladores:



**¿Que
acciones
debemos
tomar?**

- ✓ Evite cocinar con leña.
- ✓ Si tiene dificultad para respirar, asista al médico.
- ✓ Si fuma, deje de hacerlo y aléjese de las personas que fuman cerca.
- ✓ Evite estar en lugares que estén pintando o fumigando.
- ✓ Evite la contaminación ambiental y el polvo.
- ✓ Evite el frío de la mañana y la noche, ya que afecta la respiración.
- ✓ Realice sus actividades lentamente.
- ✓ Busque formas muy sencillas de cocinar, limpiar y realizar otras tareas. Por ejemplo, puede usar una mesita o carrito con ruedas para llevar objetos de un lado a otro y una vara o unas pinzas de mango largo para alcanzar cosas.
- ✓ Seguir las recomendaciones medicas, no dejar de tomar los medicamentos.



**Signos de alarma para acudir a
urgencias**

- ☐ Aumento de la dificultad respiratoria (disnea).
 - ☐ Temperatura mayor de 38°.
 - ☐ Dolor en la zona de las costillas o la espalda.
- ☐ Aumento en la cantidad de secreciones (cambios del color, mocos más espesos, dificultad para eliminar secreciones).
- ☐ Hinchazón (edema) de las piernas o los pies.
 - ☐ Aumento en la cantidad de secreciones.

Actividad física Diaria.

[illegible]