

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Una forma de vivir y respirar mejor

¿Sabía usted? La EPOC es la 4ª causa principal de muerte en los Estados Unidos.¹

Bronquitis crónica

Sus vías respiratorias están hinchadas. Tiene más mucosidad. Contrae más infecciones.

Enfisema

Los alvéolos en sus pulmones están dañados o destruidos. Sus pulmones pierden elasticidad.

¿Qué es la EPOC?

EPOC significa **E**nfermedad **P**ulmonar **O**bstructiva **C**rónica. La EPOC es una enfermedad pulmonar que hace que inhalar y exhalar sea más difícil. La EPOC no desaparece. Puede significar bronquitis crónica o enfisema.

¿Qué es la rehabilitación pulmonar?

Un programa de rehabilitación pulmonar puede ayudarlo a vivir mejor con EPOC. Aprende cómo respirar mejor. Se mantiene en mejor forma. Entrena su mente y sus músculos para aprovechar al máximo sus pulmones.

En un programa de rehabilitación pulmonar, puede trabajar con:

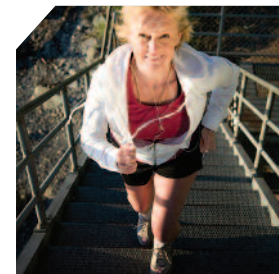
- Médicos.
- Enfermeras.
- Terapeutas respiratorios (expertos en respiración).
- Fisioterapeutas.
- Terapeutas ocupacionales.
- Especialistas en ejercicios.
- Nutricionistas.

¿De qué manera lo ayudará un programa de rehabilitación pulmonar?

Si los síntomas de la EPOC están afectando su vida, entonces un programa de rehabilitación pulmonar lo puede ayudar a:

- Sentirse mejor. Estar más fuerte, realizar actividades diarias, ser más independiente.
- Sentirse más capaz de controlar sus síntomas, sentirse más en control, sentirse mejor con respecto a su vida.
- Mantenerse alejado del hospital.

Una vez que completa un programa de rehabilitación, debe seguir haciendo las cosas que aprendió ahí.



Una forma de vivir y respirar mejor

Inscríbase en un programa de rehabilitación pulmonar. Siga realizando las actividades luego de que el programa finalice. Se sentirá mejor. Y disfrutará más la vida.

¿Cómo puede encontrar un programa de rehabilitación pulmonar?

Pregunte a su médico si un programa de rehabilitación pulmonar lo ayudaría. También pregunte:

- ¿Qué programa sugiere?
- ¿Necesito una derivación?
- ¿Qué servicios y actividades se ofrecen?
- ¿Cuánto dura el programa?
- ¿Pagaré mi seguro el programa?

¿Qué hará en un programa de rehabilitación pulmonar?

Los programas de rehabilitación pulmonar generalmente duran de 6 a 12 semanas. Usted puede conocer a otras personas con problemas respiratorios y a sus familias. Puede compartir ideas sobre cómo controlar los síntomas. Con frecuencia su familia puede realizar algunas de las actividades.

Los programas de rehabilitación pulmonar por lo general incluyen:

- Una evaluación médica.** El personal del programa revisará su información de salud, medicamentos y síntomas. Le realizarán un examen médico.
- Definición de objetivos.** Junto con el personal, establecerá objetivos sobre lo que desea poder hacer.
- Capacitación de respiración.** Practicará formas de respirar mejor. Fortalecerá los músculos que usa para respirar. Aprenderá cómo respirar profundamente.
- Entrenamiento con ejercicios.** Hará ejercicios para fortalecer el corazón, los pulmones y los músculos.
- Información sobre la EPOC y cómo controlarla.** Puede aprender sobre:
 - Maneras fáciles de realizar las actividades diarias.
 - Medicamentos, tratamiento y atención en el hogar para la EPOC.
 - Dispositivos de respiración e inhaladores.
 - Formas de relajarse o controlar el estrés.
 - Servicios en su comunidad para ayudar a su cuidador.
 - Nutrición y hábitos de alimentación saludables.

Referencia

1. CDC [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. "2004 Surgeon General's Report. Smoking among Adults in the United States: Respiratory Health" [Informe de la Dirección General de Salud Pública 2004: El hábito de fumar entre los adultos de los Estados Unidos: salud respiratoria (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/highlights/4.htm. Fecha de acceso: 24 de junio de 2007.