



Vivir mejor con EPOC

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

Bronquitis crónica

Sus vías respiratorias están inflamadas. 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**bstrucciona **C**rónica.

- **Enfermedad:** afección.
- **Pulmonar:** en sus pulmones.
- **Obstrucciona:** parcialmente bloqueado.
- **Crónica:** no desaparece.

La EPOC puede significar bronquitis crónica o enfisema.

¿Cuáles son los síntomas de la EPOC?

Si usted tiene EPOC:

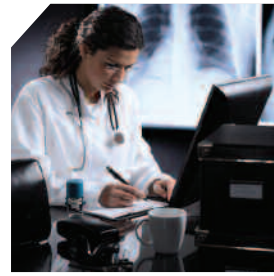
- Las paredes de las vías respiratorias están gruesas e hinchadas.
- Sus vías respiratorias están comprimidas por pequeños músculos a su alrededor.
- Sus vías respiratorias producen mucosidad que lo hace toser.
- Los alvéolos en sus pulmones no pueden expandirse mucho cuando inhala. Sus alvéolos no pueden volver a su forma cuando exhala.

Cuando esto ocurre, puede presentar síntomas como:

- Tos constante. Las personas algunas veces la llaman la “tos del fumador”.
- Dificultad para respirar cuando hace actividades que podía hacer.
- Mucha mucosidad.
- Sentir que no puede respirar. Sentir que no puede obtener suficiente aire.
- Silbidos al respirar.

La EPOC no se puede curar, pero hay muchas cosas que puede hacer para controlar sus síntomas. Si sigue la **Lista de control para vigilar los síntomas de la EPOC** que aparece al reverso, usted:

- Sentirá menos dificultades para respirar.
- Toserá menos.
- Se fortalecerá y se desenvolverá mejor.
- Podrá hacer más cosas.
- Tendrá mejor humor.
- Evitará más daño a sus pulmones, pero sólo si deja de fumar y de inhalar otras cosas que dañan sus pulmones.



Vivir mejor con EPOC

Rehabilitación pulmonar:
un programa que puede ayudarlo a vivir mejor con EPOC.

Esté preparado para una emergencia médica

En una emergencia médica, es posible que no pueda hablar. Anote y mantenga a mano:

- Los medicamentos que toma.
- El nombre y el número de teléfono de su médico.
- Instrucciones para llegar al hospital.
- Nombres y números de teléfono de familiares o cuidadores a quienes se debería contactar.

Ayuda para dejar de fumar, de día o de noche

Para obtener ayuda, puede llamar a la línea nacional para dejar de fumar. El número es gratuito:
1-800-784-8669.¹



Lista de control de síntomas de la EPOC

- Consulte a su médico por lo menos dos veces al año**, incluso si se siente bien. Consulte a su médico cada vez que tenga problemas respiratorios. Siga el consejo de su médico.
- Deje de fumar.** Es lo mejor que puede hacer para evitar más daño a sus pulmones. Consulte a su médico sobre medicamentos y tratamiento para ayudarlo a dejar de fumar.
- Evite inhalar otras cosas que pueden dañar sus pulmones**, como:
 - Emanaciones de sustancias químicas, cocinas o estufas.
 - Polvo.
 - Contaminación ambiental.
 - Humo de otras personas.
- Tome los medicamentos de la forma en que su médico le indica.** Algunos medicamentos relajan los músculos que rodean sus vías respiratorias. Otros medicamentos pueden ayudar a evitar la hinchazón de las vías respiratorias.
- Vacúnese.** Aplíquese una vacuna contra la gripe todos los años. Pregúntele a su médico si debe vacunarse contra la neumonía.
- Fortalezca su cuerpo.** Aprenda y practique ejercicios de respiración. Consulte sobre rehabilitación pulmonar. Realice actividades que disfruta diariamente. Consuma alimentos saludables para tener un peso saludable.
- Dígales a sus familiares o cuidadores cómo ayudarlo.**
- Sepa cuándo solicitar ayuda de emergencia.** Solicite ayuda inmediatamente si:
 - Caminar o hablar le es mucho más difícil de lo normal.
 - Su frecuencia cardíaca o pulso es muy rápido o inusual.
 - Sus labios o uñas están grises o azules.
 - Su respiración se acelera y se dificulta.
 - Los medicamentos no proporcionan alivio.

Referencias

1. National Network of Tobacco Cessation Quitlines [Línea de ayuda de la Red Nacional para Dejar de Fumar (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: http://smokefree.gov/pop_800.html. Fecha de acceso: 26 de junio de 2007.