

Enfermedad Pulmonar Obstrutiva Crónica (EPOC)

Servicio de Terapia Respiratoria



HOSPITAL INFANTIL
UNIVERSITARIO
DE SAN JOSÉ

¿Qué es la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)?

Es una enfermedad prevenible que produce obstrucción al paso de aire, es progresiva y se asocia con una respuesta inflamatoria anormal a partículas que se encuentran en el medio ambiente. El humo del cigarrillo es la causa más común para que se produzca esta enfermedad, aunque también la puede generar la respiración de otro tipo de irritantes como la contaminación, el polvo o sustancias químicas.



DEJAR DE FUMAR

“La mejor manera de evitar la aparición de una EPOC”

» ¿Cómo funcionan los pulmones y qué pasa con ellos en la EPOC?

Al respirar, los pulmones toman oxígeno del aire y lo llevan a la sangre para repartirlo a todas las células del cuerpo, para que funcionen y luego eliminan gases como dióxido de carbono hacia el medio ambiente. Las vías aéreas se ramifican dentro de los pulmones como un árbol al revés, en los extremos de las ramas hay pequeñas bolsas de aire parecidas a globos. Estas bolsas se inflan cuando la persona inhala y se desinflan cuando exhala.

En la EPOC las bolsas de aire pierden su forma y se hacen menos flexibles, lo cual genera síntomas como dificultad para respirar, fatiga, sensación de ahogo y cianosis (coloración azulosa o morada de las uñas y labios).



¿Qué cuidados debe tener un paciente después de una hospitalización por EPOC?

Si estuvo en el Hospital debido a problemas respiratorios causados por la EPOC, tenga en cuenta que usted puede requerir oxígeno para ayudarlo respirar mejor y es posible que necesite usarlo en su hogar. Aclare sus dudas antes de salir de la institución.

De igual forma el médico puede haber cambiado algunos de sus medicamentos durante su estadía en el Hospital, por lo tanto, verifique la formulación al momento del egreso.

Por favor tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

1 Manténgase activo

- Pregúntele al médico si necesita usar oxígeno durante las actividades físicas.
- **Camine para ganar fuerza:** pregúntele al médico o al terapeuta cuanto tiempo y distancias puede caminar, aumente gradualmente la distancia que camina, trate de no hablar cuando camina y hágalo hasta que le sea un poco difícil respirar.
- **Monte bicicleta estática.** Pregúntele al médico o al terapeuta por cuánto tiempo y qué tan fuerte puede hacerlo.
- **Fortalézcase incluso estando sentado:** utilice pesas pequeñas o tubos de cauchos para fortalecer brazos y hombros, párese y siéntese varias veces, sostenga las piernas extendidas frente a usted.

2 Cuidados personales

- Aprenda cómo y cuándo tomar sus medicamentos para la EPOC, siguiendo siempre las indicaciones de su médico.
- Consuma comida en porciones pequeñas y con mayor frecuencia, pues esto ayuda a respirar más fácil. Trate de consumir 6 comidas pequeñas al día. No tome mucho líquido antes de comer o consumir sus comidas.
- Si usted fuma, **SUSPÉNDALO.** Manténgase alejado de los fumadores y cuando esté fuera de la casa, no permita que se fume en ella.

Enfermedad Pulmonar Obstrutiva Crónica (EPOC)

- Manténgase alejado de olores fuertes y humos.
- Haga ejercicios de respiración.
- Hable con su médico si se siente deprimido o ansioso.

3 Aléjese de las infecciones

- Tener EPOC hace más fácil que contraiga infecciones.
- Lávese constantemente las manos, especialmente después de ir al baño y cuando este cerca o haya tenido contacto con personas enfermas.
- Manténgase alejado de las multitudes y de las personas que se encuentran resfriadas.

4 Manejo del oxígeno en casa

- Nunca cambie la cantidad de oxígeno que le programen sin la autorización de su médico.
- Tenga siempre una reserva de oxígeno o llévelo cuando usted salga.
- Mantenga en todo momento el número telefónico de su proveedor de oxígeno.

¿Cómo respirar cuando le falta el aliento?

» Respiración con labios fruncidos

La respiración con los labios fruncidos le ayudará a relajarse y usar menos energía para respirar. Disminuir el ritmo de la respiración, le ayudará a sentirse con menos dificultad, cuando le falte el aliento.

Utilice la respiración con los labios fruncidos cuando realice actividades que lo pueden dejar sin aliento, tales como: hacer ejercicio, subir o bajar escaleras, levantar algún objeto, agacharse o sentir ansiedad.

» ¿Cómo realizar la respiración con los labios fruncidos?

Relaje los músculos del cuello y los hombros, siéntese en una silla cómoda con los pies en el suelo y realice los siguientes pasos en este orden:



Inhale
1-2



Exhale
1-2 -3-4

1. Inspire (inhale) lentamente por la nariz en dos tiempos.
2. Sienta cómo se agranda el vientre a medida que inhala.
3. Frunza los labios como si fuera a silbar o apagar una vela.
4. Espire (exhale) lentamente por los labios en cuatro o más tiempos.

IMPORTANTE

Exhale normalmente. No fuerce el aire a salir. No contenga la respiración cuando este respirando con los labios fruncidos. Repita estos pasos hasta que la respiración se haga más lenta.

Ejercicios respiratorios para mejorar la fatiga

Cristancho W (2008) Fundamentos de fisioterapia respiratoria y ventilación mecánica. Manual moderno

En reposo los miembros superiores descansan al lado del cuerpo.

- 1 Se realiza la respiración de forma simultánea con la extensión del cuello y se realiza la espiración simultáneamente con la flexión del cuello.

Reposo



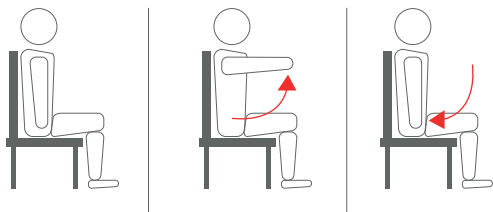
Inspiración



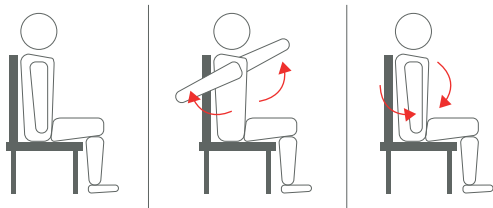
Espiración



2 Durante la inspiración los brazos se mueven en flexión hasta 90° y durante la espiración regresan a la posición de reposo.



3 Los brazos se movilizan en abducción hasta 90° y durante la espiración retornan a posición de reposo.



¿Cuándo consultar el servicio de urgencias?

- » Cuando su respiración se haga más difícil, rápida o superficial.
- » Cuando no pueda respirar profundamente.
- » Cuando al estar sentado necesite inclinarse hacia adelante para respirar fácilmente.
- » Cuando tenga que usar los músculos que rodean las costillas para ayudarse a respirar.
- » Cuando tenga dolores de cabeza con mayor frecuencia.
- » Cuando se sienta soñoliento o confundido.
- » Cuando presente fiebre.
- » Cuando expectore moco oscuro.
- » Cuando las yemas de los dedos o la piel alrededor de las uñas se pongan azules.



Un equipo comprometido
una comunidad que respira tranquila

Contáctenos:

Carrera 52 No. 67A - 71 • PBX: 4377540 Ext: 1159
Bogotá D.C., Colombia

www.hospitalinfantildesanjose.org.co

Manos cálidas y confiables