

PACIENT ACTIU

CUIDA'T AMB LA TEVA MALALTIA MEPOC

QUÈ ÉS LA MPOC?

MPOC és la sigla que empram per referir-nos a la malaltia pulmonar obstructiva crònica. És una malaltia crònica dels pulmons que es caracteritza per una obstrucció no reversible en el flux aeri i provoca una dificultat progressiva per respirar, la qual cosa genera importants limitacions a qui la pateix. La causa principal és respirar fum de tabac.

La MPOC no es cura, però es pot prevenir i tractar, cosa que millora els símptomes i la qualitat de vida.

Nosaltres podem prendre el control de la malaltia i millorar-ne el pronòstic.

3 PREGUNTES SOBRE LA MPOC

És una malaltia freqüent?

La MPOC és una malaltia molt freqüent i està infradiagnosticada. A Espanya l'11,8 % de la població major de quaranta anys té MPOC (la prevalença als homes se situa en el 14,6 % enfront del 9,4 % a les dones). A la població entre 40 i 80 anys, el 74,7 % de les persones que tenen MPOC estan sense diagnosticar. El desconeixement del diagnòstic és major a dones, 86 % enfront del 67,6 % a homes. A les Illes Balears la prevalença de la MPOC és molt semblant a la nacional.

Què causa la MPOC?

La majoria de les causes que produeixen la MPOC es poden prevenir: la causa principal de la MPOC és el tabac. Respirar fum de tabac provoca inflamació bronquial crònica, obstrucció progressiva dels bronquis i destrucció del pulmó. Hi ha altres factors que poden augmentar el risc de tenir la malaltia:

Factors de risc:

- Nivell socioeconòmic baix, per les condicions de l'habitatge i laborals.
- Inhalació de substàncies que irriuen els pulmons, fonamentalment a l'entorn laboral (fums, vapors de productes químics, alguns tipus de pols).
- Contaminació de l'aire.
- Factors genètics (com ara la deficiència d'alfa-1-antitripsina).
- Sexe: alguns estudis suggereixen que les dones són més susceptibles als efectes del fum del tabac que els homes.
- Les infeccions víriques i bacterianes repetides en edats primerenques o en l'adult.
- Tabaquisme passiu.

Com puc sospitar que tenc MPOC?

Inicialment pots no tenir símptomes. A mesura que la malaltia avança pot haver-hi

tossina i esputs. Posteriorment, pots sentir dificultat per respirar (dispnea), opressió al pit i fatiga o ofegament a l'hora de caminar o quan s'augmenta l'activitat física, com per exemple en pujar una costa o unes escales. La prova per diagnosticar la MPOC és l'espirometria.

7 FACTORS QUE PUC MODIFICAR PER A MILLORAR LA MEVA CONDICIÓN COM A PERSONA AMB MPOC

•→ No fumar

És la mesura més eficaç. Retarda la pèrdua de la funció pulmonar i millora la supervivència; fins i tot en persones amb MPOC greu.

•→ Exercici físic

Evitar el sedentarisme i dur a terme activitat física d'acord amb el nostre estat de salut.

•→ Alimentació saludable

La dieta mediterrània és l'exemple més gran d'alimentació saludable. A més d'això, és molt recomanable mantenir-se en un pes adequat.

•→ Evitar ambients contaminats

Llocs on es fumi o es pugui produir inhalació de fums.

•→ Vacunació

Es recomana l'administració de la vacuna antigripal anual i la vacuna antipneumocòccica a totes les persones amb diagnòstic de MPOC. En cas de dubte, podeu consultar el vostre metge.

•→ Prendre adequadament la medicació pautaada i conèixer-ne els efectes

Per poder gestionar-ne els efectes secundaris i evitar abandonaments innecessaris.

•→ Reconèixer les descompensacions o l'empitjorament dels símptomes

Per poder dedicar-te una atenció primerenca i evitar complicacions més greus.

4 RAONS PER SER UN/A PACIENT ACTIU/VA

1. Tindràs més independència i autoestima

Guanyaràs en autonomia i milloraràs el dia a dia amb la teva malaltia gràcies als coneixements i habilitats que adquiriràs en el programa.

2. Et sentiràs millor

Els teus indicadors de control de la malaltia podran millorar aplicant els canvis que compartirem en el programa.

3. No hauràs d'acudir tantes vegades a la consulta

En incorporar hàbits de vida saludables, podràs reduir les visites per complicacions de la malaltia, ingressos i assistència als serveis d'urgències.

4. Estaràs acompanyat/da

Tindràs l'ajuda d'altres persones amb la teva malaltia i de professionals sanitaris per resoldre els teus dubtes i compartir-hi experiències.

APUNTA'T A UN TALLER

Consten de 6 sessions per entendre i conviure millor amb la teva malaltia. Tractarem els aspectes següents: Viure amb la MPOC, despertant emocions, afrontar la malaltia i autocures, estil de vida i hàbits saludables, activitat física i tractament, la realitat que m'envolta i complicacions de la malaltia, pla d'acció.