

## PACIENTE ACTIVO

# CUÍDATE CON TU ENFERMEDAD EPOC

### QUÉ ES LA EPOC

EPOC son las siglas que utilizamos para referirnos a la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Es una enfermedad crónica de los pulmones que provoca dificultad en el paso del aire por las vías aéreas a causa de una inflamación, que acaba produciendo una obstrucción de los bronquios. Las personas con EPOC tienen una dificultad progresiva para respirar lo cual genera importantes limitaciones a quienes la sufren. La causa principal es respirar humo de tabaco.

La EPOC no se cura, pero se puede prevenir y tratar, mejorando los síntomas y la calidad de vida.

Nosotros podemos tomar el control de la enfermedad y mejorar su pronóstico.

### 3 PREGUNTAS SOBRE LA EPOC

#### ¿Es una enfermedad frecuente?

La EPOC es una enfermedad muy frecuente y está infradiagnosticada. En España el 11,8 % de la población mayor de cuarenta años tiene EPOC (la prevalencia en los hombres se sitúa en el 14,6 % frente al 9,4 % en las mujeres). En la población entre 40 y 80 años, el 74,7 % de las personas que tienen EPOC están sin diagnosticar. El desconocimiento del diagnóstico es mayor en mujeres, 86 % frente al 67,6 % en los hombres. En las Islas Baleares la prevalencia de la EPOC es muy similar a la nacional.

#### ¿Qué causa la EPOC?

La mayoría de las causas que producen la EPOC se pueden prevenir: La causa principal de la EPOC es el tabaco. Respirar humo de tabaco provoca inflamación bronquial crónica, obstrucción progresiva de los bronquios y destrucción del pulmón. Hay otros factores que pueden aumentar el riesgo de tener la enfermedad:

#### **Factores de riesgo:**

- Nivel socioeconómico bajo, por las condiciones de la vivienda y laborales.
- Inhalación de sustancias que irritan los pulmones, fundamentalmente en el entorno laboral (humos, vapores de productos químicos, algunos tipos de polvo).
- Contaminación del aire.
- Factores genéticos (como la deficiencia de alfa-1-antitripsina).
- Sexo: algunos estudios sugieren que las mujeres son más susceptibles a los efectos del humo del tabaco que los hombres.
- Las infecciones víricas y bacterianas repetidas en edades tempranas o en el adulto.
- Tabaquismo pasivo.

## ¿Cómo puedo sospechar que tengo EPOC?

Inicialmente puedes no tener síntomas. A medida que la enfermedad avanza puede haber tos y esputos. Posteriormente puedes sentir dificultad para respirar (disnea), opresión en el pecho y fatiga o ahogo al caminar o al aumentar la actividad física, como por ejemplo, al subir una cuesta o unas escaleras. La prueba para diagnosticar la EPOC es la espirometría.

## 7 FACTORES QUE PUEDO MODIFICAR PARA MEJORAR MI CONDICIÓN COMO PERSONA CON EPOC

### •→ No fumar

Es la medida más eficaz. Retrasa la pérdida de función pulmonar y mejora la supervivencia, incluso en personas con EPOC grave.

### •→ Ejercicio físico

Evitar el sedentarismo y realizar actividad física acorde a nuestro estado de salud.

### •→ Alimentación saludable

La dieta mediterránea es nuestro mayor ejemplo de alimentación saludable. Además de ello, es muy recomendable mantenerse en un peso adecuado.

### •→ Evitar ambientes contaminados

Lugares donde se fume o se pueda producir inhalación de humos.

### •→ Vacunación

Se recomienda la administración de la vacuna antigripal anual y la vacuna antineumocócica a todas las personas con diagnóstico de EPOC. En caso de dudas, puede consultar a su médico.

### •→ Tomar adecuadamente la medicación pautada y conocer sus efectos

Para poder gestionar efectos secundarios y evitar abandonos innecesarios.

### •→ Reconocer las descompensaciones o empeoramiento de los síntomas

Para poder dedicarte una atención temprana y evitar complicaciones más graves.

## 4 RAZONES PARA SER UN/A PACIENTE ACTIVO/A

### 1. Tendrás más independencia y autoestima

Ganarás en autonomía y mejorarás el día a día de tu enfermedad gracias a los conocimientos y habilidades que adquirirás con el programa.

### 2. Te sentirás mejor

Tus indicadores de control de la enfermedad podrán mejorar aplicando los cambios que compartiremos en el programa.

### **3. No tendrás que acudir tantas veces a la consulta**

Al incorporar hábitos de vida saludables, podrás reducir las visitas por complicaciones de tu enfermedad, ingresos y asistencia a los servicios de urgencias.

### **4. Estarás acompañado/a**

Tendrás la ayuda de otras personas con tu misma enfermedad y de profesionales sanitarios para resolver tus dudas y compartir experiencias..

### **APÚNTATE A UN TALLER**

Constan de 6 sesiones para entender y convivir mejor con tu enfermedad. Trataremos los siguientes aspectos: Vivir con la EPOC, despertando emociones, afrontar la enfermedad y autocuidados, estilo de vida y hábitos saludables, actividad física y tratamiento, la realidad que me rodea y complicaciones de la enfermedad, plan de acción.