



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA - EPOC



1. Dejar de fumar de manera definitiva. Es la medida más importante para evitar que la enfermedad avance.



2. Evitar lugares con humo, polvo o contaminación, así como los cambios bruscos de temperatura y humedad. Si es necesario salir a sitios fríos o con viento, usar siempre tapabocas.



3. No consumir bebidas alcohólicas, ya que empeoran la respiración.



4. Realizar actividad física de forma regular, entre 30 y 60 minutos, de 3 a 5 veces por semana, a una intensidad moderada, como caminar.

5. Mantener un peso saludable:

- **Llevar una alimentación equilibrada,** baja en azúcares, carbohidratos refinados, grasas y fritos.
- **Aumentar** el consumo de frutas y verduras.
- Beber al menos 1.5 litros de agua al día (*si no hay contraindicación médica*) para ayudar a mantener las secreciones fluidas.
- **Evitar comidas muy grandes;** preferir porciones pequeñas varias veces al día.



6. Aprender y practicar la técnica correcta para usar los inhaladores. El médico o el personal de salud debe enseñarla, y se pueden aclarar dudas todas las veces que sea necesario.



7. Si se usan corticoides orales, aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio. Si se usan inhaladores con corticoides, mantener buena higiene oral para prevenir infecciones.



8. Llevar siempre el inhalador de rescate.



9. Usar oxígeno suplementario solo si fue indicado por el médico, respetando el horario y el nivel de flujo ordenado.



10. Vacunarse cada año contra la influenza, a menos que el médico indique lo contrario.



11. Aplicarse la vacuna contra el neumococo según recomendación médica, para prevenir neumonía.



12. Tomar todos los medicamentos e inhaladores exactamente como los indicó el médico, sin automedicarse.



13. Solicitar una cita de control con la EPS después de una atención en urgencias o una hospitalización. El seguimiento médico es clave para controlar la enfermedad.



14. Participar en los programas de rehabilitación pulmonar de la EPS, que incluyen ejercicio, educación y fisioterapia respiratoria.



15. Practicar ejercicios de respiración, como la respiración diafragmática y la respiración con labios fruncidos, para mejorar la capacidad pulmonar y disminuir la sensación de falta de aire.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias y que indican agudización de la enfermedad son:



Cambios en la tos o en las flemas, como mayor cantidad, secreciones más espesas o cambio en el color.



Aumento del cansancio o de la sensación de falta de aire, al punto de dificultar actividades diarias.



Silbidos en el pecho más intensos de lo habitual.



Presencia de fiebre y malestar general.



Labios o dedos con coloración azulada.



Mucho sueño, confusión o dificultad para mantenerse despierto.



Dolor repentino en el pecho o palpitaciones muy fuertes.