

# 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.