

## Información para el paciente y su familia

# Documento de consenso. Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) en pacientes ambulatorios. Castilla y León

Sociedad Castellano Leonesa de Medicina de Familia y Comunitaria (SoCaLeMFYC)  
Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN - Castilla y León)  
Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG - Castilla y León)  
Sociedad Castellano-Leonesa y Cántabra de Patología Respiratoria (SOCALPAR)  
Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES - Castilla y León)

### ¿Qué es la EPOC?

La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) es una enfermedad de los pulmones en la que los bronquios están inflamados y estrechados, habitualmente por haber fumado durante años. Es crónica, no se cura pero se puede controlar y mejorar. Usted es el más interesado en colaborar para que la enfermedad no avance.

Si Usted tiene EPOC los síntomas que puede tener son:

- Sensación de que le cuesta respirar al subir escaleras, en cuestras o al andar deprisa. Con el tiempo le puede costar respirar al andar en llano (disnea).
- Tos con moco (blanquecino o más verde si se infecta).
- Pitos o silbidos en el pecho, opresión en el tórax, hinchazón en las piernas.

La enfermedad se la ha diagnosticado su medico tras consultar por los síntomas anteriormente descritos y haber hecho una prueba llamada espirometría. No es un enfermedad contagiosa. Solo en casos muy raros se hereda y esa posibilidad ya la habrá valorado su medico. La prevención de la enfermedad es muy sencilla: no fumar. Aconséjesele usted a las personas de su entorno.

### ¿Cómo va a evolucionar esta enfermedad?

No todos los pacientes tienen los mismos síntomas ni la afectación es la misma y se clasifica en leve, moderada o grave por los resultados de la espirometría. La enfermedad no se cura pero puede controlarse si se hace el tratamiento que su medico le ha indicado.

### ¿Qué debe hacer usted en su vida diaria?

No fumar bajo ningún concepto. No debe fumar nadie en su casa. Evite ambientes con humos: en la cocina de casa, en el trabajo, locales como bares de fumadores etc. Debe hacer ejercicio regular en función de sus posibilidades físicas, el mejor tolerado es caminar al menos 20-30 minutos/día al paso que pueda hacer e ir aumentando la duración progresivamente.

Es mejor realizar los ejercicios después de tomar los inhaladores.

Debe hacer una dieta equilibrada y evitar el sobrepeso. Es aconsejable beber 1 litro de agua al día. Si va a viajar en avión consulte con su médico de familia y con la compañía aérea.

Si esta muy limitado por la fatiga, solicite una silla de ruedas. En cualquier caso salga de casa, no se aíle.

### ¿Qué tratamiento debe seguir?

Depende del grado de afectación que tenga. Su medico seguramente le ha prescrito algún "inhalador" que debe inhalar a la dosis y con la técnica que su medico o la enfermera le han indicado. Si no lo entiende pida que se lo expliquen de nuevo pues lo va a utilizar durante mucho tiempo y puede que su manejo no sea fácil.

Debe vacunarse cada año al principio del otoño de la gripe.

Debe vacunarse del neumococo lo antes posible (solo es una dosis).

A algunos pacientes el neumólogo les puede "recetar" oxígeno, si es su caso:

- Debe ponérselo al menos 16 horas al día: durante el sueño (por la noche o si duerme siesta), tras las comidas y con los esfuerzos.
- No es un gas que por usarlo más "queme" los bronquios, al contrario, junto con el abandono del tabaco son las 2 medidas de tratamiento más eficaces.
- En sus desplazamientos o viajes solicite con antelación al suministrador que le proporcione el oxígeno en su nuevo destino.