

DOCUMENTACIÓN PARA EL PACIENTE

UNIDAD FUNCIONAL DE REHABILITACIÓN RESPIRATORIA



SERVICIOS DE NEUMOLOGÍA Y
REHABILITACIÓN



DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Pegar etiqueta identificativa

DIAGNÓSTICOS:

EPOC fenotipo (GesEPOC).

BODEx	0	1	2	3	4	5	6	≥7
BODE	0	1	2	3	4	5	6	≥7

ESTADIO	I	II	III	IV	V
----------------	----------	-----------	------------	-----------	----------

COMORBILIDAD:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

ÍNDICE

¿Qué es la EPOC?	4
Causas que producen la EPOC	5
¿Qué síntomas tiene la EPOC?	5
¿Qué es una reagudización?	5
Hojas de registro de agudizaciones	7
¿Qué hacer si siento ahogo?	9
¿Debo dejar de fumar?	10
¿Qué alimentos debo tomar?	11
Recomendaciones sobre el sueño	12
¿Qué medicamentos debo tomar?	13
Manejo de los inhaladores	14
Hojas de tratamiento	15
La rehabilitación respiratoria	21
Ejercicios respiratorios	22
Ejercicios de brazos	26
Marcha	28
Bicicleta	29

La finalidad de este folleto es:

1. Ayudarle a conocer mejor su enfermedad.
2. Ayudarle a aliviar el AHOGO o la FATIGA.
3. Prevenir el empeoramiento de su enfermedad.
4. Poder mejorar su calidad de vida.

Debe usted leer detenidamente la información que contiene y poner en práctica los consejos que se le indican. De ello va a depender la evolución de su enfermedad.

1. ¿QUÉ ES LA EPOC?

La EPOC es una enfermedad fundamentalmente asociada al TABACO que se caracteriza por una dificultad del paso de aire por los bronquios y que provoca habitualmente los siguientes síntomas: ahogo al caminar o al hacer esfuerzos que aumenta con los años, tos y expectoración. La DISNEA o “sensación de falta de aire” la puede tener desde hace tiempo y en algunas ocasiones puede aumentar (al realizar un esfuerzo, durante un resfriado o una infección respiratoria, etc.). En ocasiones, también se denomina a esta enfermedad como Bronquitis Crónica o Enfisema Pulmonar.

Aunque afecta fundamentalmente a los pulmones, repercute en todo el organismo y hace que

usted se sienta cada vez más incapacitado para su actividad diaria.

Unos hábitos de vida saludables, entre los que es imprescindible DEJAR DE FUMAR y un uso correcto de los medicamentos, junto al entrenamiento con ejercicios específicos para esta enfermedad han demostrado que pueden mejorar la calidad de vida, previenen las complicaciones y aumentan la supervivencia (alargan la vida).

2. CAUSAS QUE PRODUCEN LA EPOC.

- El **Tabaco** es la principal causa de la enfermedad. **No debe fumar NUNCA.**
- La exposición a aire contaminado.
- Las infecciones de vías respiratorias. Debe procurar evitar las infecciones.

3. ¿QUE SÍNTOMAS TIENE LA EPOC?

Los síntomas más frecuentes son:

- Tos.
- Expectoración.
- Disnea (ahogo).
- Infecciones respiratorias repetidas.

4. REAGUDIZACIÓN DE LA EPOC

En el transcurso de su enfermedad pueden existir periodos de empeoramiento clínico a los que denominamos agudizaciones o exacerbaciones. Durante estos periodos es preciso modificar su

tratamiento, para lo que usted debe acudir a su médico de atención primaria. A continuación le exponemos los síntomas que producen las exacerbaciones, para que usted pueda reconocerlos fácilmente.

- Por aumento del ahogo habitual.
- Por aumento de las secreciones o cambio de color en las mismas (amarillo o verdoso).
- Por aparición de hinchazón en los pies.
- Por dolor en un costado.
- Por fiebre.
- Por quedarse dormido durante el día.

Si usted cree que tiene una reagudización de su EPOC, debe acudir inmediatamente a su médico. Pero también es importante que, cuando venga a la consulta de neumología, nos traiga bien rellenas las hojas siguientes, para poder valorar cuántas veces le ha pasado en el último año, que tratamiento ha realizado durante la reagudización y si en alguna de las ocasiones ha tenido que acudir a urgencias o ingresar en el hospital.

Por favor, en cada reagudización rellene uno de los apartados siguientes o pida ayuda a su médico o enfermera para rellenarlo

REGISTRO DE REAGUDIZACIONES

A ser posible este apartado debe ser rellenado por el médico y/o enfermera que le ha atendido en cada caso.

Fecha de la reagudización:		
Lugar de asistencia	Atención primaria	Atención especializada
	Centro Salud <input type="checkbox"/>	Urgencias Hospital <input type="checkbox"/>
	Domicilio <input type="checkbox"/>	Planta Hospital <input type="checkbox"/>
	Urgencias <input type="checkbox"/>	UCI <input type="checkbox"/>
Síntomas	Aumento de la fatiga	<input type="checkbox"/>
	Aumento de la cantidad de esputo	<input type="checkbox"/>
	Cambio del color del esputo	<input type="checkbox"/>
	Fiebre	<input type="checkbox"/>
Tratamiento recibido:	Aumento de los broncodilatadores	<input type="checkbox"/>
	Corticoides inhalados	<input type="checkbox"/>
	Corticoides orales	<input type="checkbox"/>
	Antibióticos:	<input type="checkbox"/>
	Oxígeno	<input type="checkbox"/>
	Otros:	

Fecha de la reagudización:		
Lugar de asistencia	Atención primaria	Atención especializada
	Centro Salud <input type="checkbox"/>	Urgencias Hospital <input type="checkbox"/>
	Domicilio <input type="checkbox"/>	Planta Hospital <input type="checkbox"/>
	Urgencias <input type="checkbox"/>	UCI <input type="checkbox"/>
Síntomas	Aumento de la fatiga	<input type="checkbox"/>
	Aumento de la cantidad de esputo	<input type="checkbox"/>
	Cambio del color del esputo	<input type="checkbox"/>
	Fiebre	<input type="checkbox"/>
Tratamiento recibido:	Aumento de los broncodilatadores	<input type="checkbox"/>
	Corticoides inhalados	<input type="checkbox"/>
	Corticoides orales	<input type="checkbox"/>
	Antibiótico	: <input type="checkbox"/>
	Oxígeno	<input type="checkbox"/>
	Otros:	

Fecha de la reagudización:		
Lugar de asistencia	Atención primaria	Atención especializada
	Centro Salud <input type="checkbox"/>	Urgencias Hospital <input type="checkbox"/>
	Domicilio <input type="checkbox"/>	Planta Hospital <input type="checkbox"/>
	Urgencias <input type="checkbox"/>	UCI <input type="checkbox"/>
Síntomas	Aumento de la fatiga <input type="checkbox"/>	
	Aumento de la cantidad de esputo <input type="checkbox"/>	
	Cambio del color del esputo <input type="checkbox"/>	
	Fiebre <input type="checkbox"/>	
Tratamiento recibido:	Aumento de los broncodilatadores <input type="checkbox"/>	
	Corticoides inhalados <input type="checkbox"/>	
	Corticoides orales <input type="checkbox"/>	
	Antibióticos: <input type="checkbox"/>	
	Oxígeno <input type="checkbox"/>	
	Otros: <input type="checkbox"/>	

Fecha de la reagudización:		
Lugar de asistencia	Atención primaria	Atención especializada
	Centro Salud <input type="checkbox"/>	Urgencias Hospital <input type="checkbox"/>
	Domicilio <input type="checkbox"/>	Planta Hospital <input type="checkbox"/>
	Urgencias <input type="checkbox"/>	UCI <input type="checkbox"/>
Síntomas	Aumento de la fatiga <input type="checkbox"/>	
	Aumento de la cantidad de esputo <input type="checkbox"/>	
	Cambio del color del esputo <input type="checkbox"/>	
	Fiebre <input type="checkbox"/>	
Tratamiento recibido:	Aumento de los broncodilatadores <input type="checkbox"/>	
	Corticoides inhalados <input type="checkbox"/>	
	Corticoides orales <input type="checkbox"/>	
	Antibiótico: <input type="checkbox"/>	
	Oxígeno <input type="checkbox"/>	
	Otros: <input type="checkbox"/>	

Otra información de interés:

5. CONSEJOS PRÁCTICOS ANTE EL AHOGO:

1. Parar y descansar en una posición cómoda. Descanse por lo menos 5 minutos.
2. Si su médico le ha prescrito un inhalador para cuando tenga fatiga, úselo.
3. Inspire (hacia dentro) y espire (hacia fuera) por la boca y coloque los labios fruncidos o entreabiertos en cuanto le sea posible.
4. Intente aumentar el tiempo de expulsar el aire, sin forzar y solo si ello no le resulta un sobreesfuerzo.
5. Intente respirar más lento y en cuanto sea posible inspire por la nariz.

6. PARA SITUACIONES CONCRETAS:

También existen consejos prácticos para distintas situaciones de cada día, por ejemplo:

Subir escaleras:

1. Detenerse delante de la escalera.
2. Subir mientras se espira con los labios fruncidos

Entrar y salir del coche:

1. Inspire antes de entrar o salir, y durante la espiración realice la maniobra de entrada o salida del vehículo

Ir de compras:

1. Evite las horas de mayor aglomeración.
2. Utilice un carrito de compras.

Trabajar en la cocina:

1. Prepare comidas que exijan poco tiempo y esfuerzo.

2. Si se puede, cocine sentado.
3. El material de cocina debe pesar poco.
4. Haga comidas ligeras y poco abundantes.
5. Evitar alimentos flatulentos.
6. Tras la comida, repose antes de iniciar la limpieza.

Baño y ducha

1. Siéntese en un taburete para realizar actividades como afeitarse, peinarse, lavarse los dientes, etc. Puede descansar apoyando los codos en el lavabo.
2. Utilice un plato de ducha mejor que una bañera y un taburete para permanecer sentado mientras se ducha.
3. La temperatura de la ducha debe ser templada.

Vestido:

1. Coloque la ropa que vaya a usar frecuentemente a una altura adecuada, para no hacer esfuerzos excesivos.
2. Use ropa cómoda, fácil de poner y quitar.

7. ¿DEBO DEJAR DE FUMAR?

Dejar de fumar es el mejor tratamiento que puede hacer. Dejar de fumar es difícil pero no imposible. **Muchas personas como usted lo consiguen cada día.** Puede ocurrir que en ocasiones llegue a notar un deseo irresistible de fumar, irritabilidad, ansiedad, aumento de apetito. Tranquilícese, estos síntomas NO deben ser NUNCA una excusa para volver a fumar. Los **BENEFICIOS** de abandonar el **TABACO** son

inmediatos y se aprecia desde las primeras horas. Si no es capaz de dejarlo por sí mismo, su médico o su neumólogo pueden ayudarle. ¡Pregúnteles!

8. ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS DEBO TOMAR?

Tanto el exceso de peso como el déficit es perjudicial para usted, por tanto debe mantener una dieta equilibrada para conseguir un peso óptimo. Por ello, es fundamental una dieta rica en frutas y verduras, y prestando especial atención tanto a la frecuencia de las comidas como al volumen de las mismas. Es muy importante que usted siga las instrucciones de su médico respecto de la alimentación. Dependiendo del tipo de EPOC que usted tenga, los consejos pueden ser diferentes

Como norma general, utilice **alimentos ricos en proteínas** y evite el **exceso de calorías**. Haga comidas ligeras y poco abundantes (5-6 tomas de consistencia blanda), evite digestiones pesadas, alimentos flatulentos (col, coliflor, cebollas, etc.) y la ingesta excesiva de hidratos de carbono (pan, pastas, patatas, arroz...).

Debe **beber abundante agua** u otros líquidos cada día (1,5-2 litros), para conseguir que las secreciones de sus bronquios sean más líquidas y así poder expulsarlas mejor.

Beber alcohol en exceso es muy perjudicial para diferentes partes del organismo: hígado, corazón, sistema nervioso y también para los

pulmones, pues reduce las defensas y empeora la función respiratoria. Siempre que no le esté contraindicado, puede tomar un vaso de vino o cerveza durante las comidas, pero evite tomar alcohol por la noche.

9. RECOMENDACIONES SOBRE EL SUEÑO

1.- Evitar el consumo excesivo de alcohol, especialmente después de cenar (el alcohol puede facilitar el comienzo del sueño, pero después el sueño se interrumpe).

2.- Evite en lo posible el consumo de bebidas estimulantes (café, té y bebidas de cola), especialmente por la tarde y por la noche.

3.- Evite costumbres desordenadas del sueño: establezca horarios regulares para acostarse y para despertarse. Procure no realizar muchos cambios en el horario del sueño los fines de semana.

4.- Refuerce la asociación de la cama con el sueño: Evite permanecer mucho tiempo despierto en la cama, no vaya a la cama a ver la TV, cenar o trabajar con documentos. Es aceptable leer un poco o escuchar música, si eso se asocia con el sueño.

5.- Si no puede conciliar el sueño, no se quede en la cama, realice alguna actividad que le distraiga y vuelva a la cama solo si tiene sueño.

6.- Evite cenas copiosas o muy pesadas próximas a la hora de dormir.

10. ¿QUÉ MEDICAMENTOS DEBO TOMAR?

Debe utilizar los medicamentos prescritos por su médico. Es muy importante que usted los utilice correctamente. Si tiene dudas consulte con su médico, enfermero o en la propia farmacia.

Inhaladores

Los inhaladores aprovechan la corriente de aire de la inspiración para que el medicamento actúe directamente sobre los bronquios con menos dosis y con mayor rapidez.

Es **MUY IMPORTANTE** que usted **sepa manejar bien** los inhaladores. Existen distintos sistemas de inhaladores, si usted no sabe manejar bien alguno de ellos, o se siente incapaz de aprenderlo, su médico puede cambiárselo por otro que le resulte más fácil. Los inhaladores contiene dos tipos de medicamentos: broncodilatadores y corticoides.

Los **broncodilatadores** son para aumentar el diámetro de los bronquios. Son muy importantes para disminuir el ahogo. Los **corticoides** son para reducir la inflamación de sus bronquios.

Unas normas generales, independientemente del tipo de inhalador que utilice, son las siguientes:

1. Aprenda a **utilizar bien los inhaladores**. En su centro de salud u hospital le enseñarán. Asegúrese de que el uso es correcto y compruébelo en las revisiones con el médico o su enfermera.
2. Utilícelos en el **orden adecuado**: en primer lugar los que tienen un efecto broncodilatador y después los que tienen un efecto antiinflamatorio.
3. **Horario**: Tome como referencia el horario de las comidas (por las mañanas utilícelos antes del desayuno, a mediodía antes o, si lo prefiere, después de comer, y por la noche antes de cenar o antes de acostarse).
4. **Cuidados**: Para evitar problemas bucales (*candidiasis o hongos en la boca*), es importante que **realice enjuagues** con agua y/o lavarse los dientes con pasta dentífrica, después de la administración de los inhaladores.

Recuerde también, **LLEVAR SIEMPRE ENCIMA** el inhalador “**de rescate**”, el que le hayan recomendado para cuando note aumento de la fatiga.

En las páginas siguientes tiene usted un resumen de cómo se utiliza cada uno de ellos. Debe aprender a manejarlos correctamente, ya que, si no se utiliza bien, no será eficaz.

CARTUCHO PRESURIZADO



Destapar



Agitar



Espirar (soplar)



Poner en la boca



Inspirar (empezar a coger aire lentamente)



Disparar



Terminar de coger aire



Aguantar la respiración

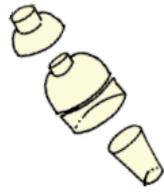


Tapar



Enjuagar la boca

CÁMARA DE INHALACIÓN



Montar la cámara



Destapar



Agitar



Espiral (soplar)



Disparar (una sola vez)



Inspirar (empezar a coger aire lentamente)



Aguantar la respiración



Enjuagar la boca

USO ALTERNATIVO DE LA CÁMARA DE INHALACIÓN



Disparar 1 sola vez



Respirar 4 ó 5 veces

LAVAR LA CÁMARA UNA VEZ A LA SEMANA CON AGUA Y JABÓN

]

POLVO SECO



Destapar



Cargar



Espirar (soplar)



Inspirar (coger aire energicamente)



Aguantar la respiración



Enjuagar la boca

Antibióticos

Si se produce un aumento repentino del esputo, un cambio en su color (amarillo o verde) o aparición de fiebre, probablemente usted necesita un tratamiento antibiótico, acuda a su médico.

Debe utilizarlos solo cuando se los prescriba su médico. Actúan frente a las bacterias que provocan las infecciones respiratorias.

Haga el tratamiento durante todos los días que le han indicado, no lo deje antes, aunque ya se encuentre mejor.

Vacunas

Se recomienda la administración de la vacuna de la gripe cada año. Otras vacunas, como la neumocócica, debe indicárselas su médico.

Oxígeno

Si le han prescrito oxígeno en su casa, debe utilizarlo un mínimo de 16 horas al día (siempre durante la noche, después de las comidas, ante cualquier esfuerzo y cuando esté en casa). El oxígeno se lo han indicado porque lo tiene “bajo en la sangre” y no porque tenga “ahogo/fatiga”.

¡EL OXÍGENO NO QUITA LA FATIGA O AHOGO, PERO, SI SE LO HAN INDICADO, ES UNA PARTE IMPORTANTE DE SU TRATAMIENTO!

LA REHABILITACIÓN RESPIRATORIA

El ejercicio en la EPOC.

En muchos casos, un programa adecuado de ejercicio puede ayudar a los pacientes con EPOC a llevar una vida más activa, ya que facilita una mejor utilización del oxígeno por el organismo. También los ejercicios de respiración son muy importantes, ya que sirven para mejorar la fuerza y la resistencia de los músculos que controlan la respiración.

Objetivos:

- Mejora la calidad de vida.
- Alivia la sensación de ahogo.
- Disminuye el número de ingresos hospitalarios.
- Facilita la expulsión de secreciones.

Recomendaciones para la práctica de ejercicio:

- Use ropa y zapatos cómodos.
- No practicarlos en las 3 horas siguientes a la comida.
- Practicar los ejercicios varias veces al día durante 10 minutos.
- Descanse 30 minutos al finalizar.
- Camine por terreno llano y evite temperaturas extremas.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Espiración con los labios fruncidos

- Cerrar los labios sin apretarlos, inspirar por la nariz, de forma lenta y profunda, inflando el abdomen y espirar lentamente contra la presión de los labios, como si soplara para apagar una vela. (Fig. 1)

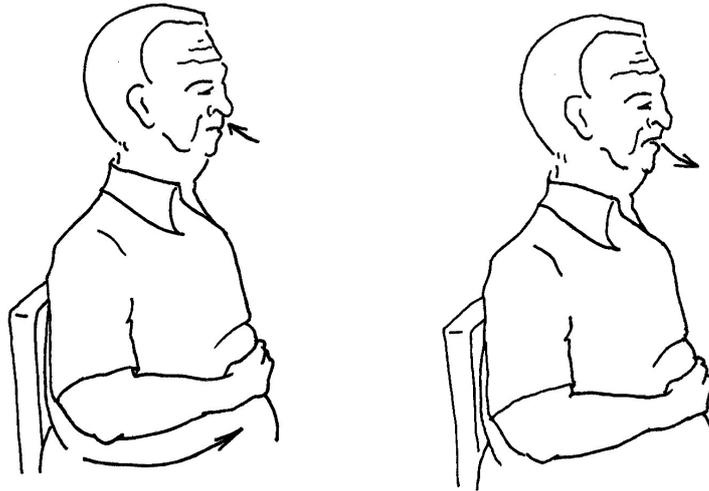


Figura 1

Ejercicios tumbado

Ejercicio de respiración abdominal:

- Con las palmas de las manos relajadas sobre el abdomen, inspire lentamente por la nariz y perciba cómo sube el abdomen. Espire luego, hundiendo la tripa con los labios fruncidos (Fig. 2).

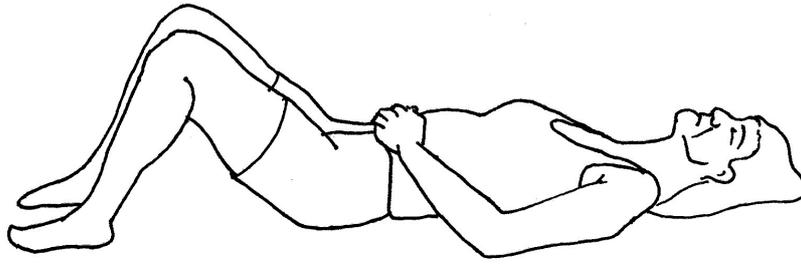


Figura 2

Ejercicio de respiración costal:

- Colocar las manos sobre las últimas costillas intentando dirigir la respiración hacia la caja torácica. Mantener el aire dentro 1 ó 2 segundos y espirar con los labios fruncidos hasta quedarse sin aire (*Fig. 3*).

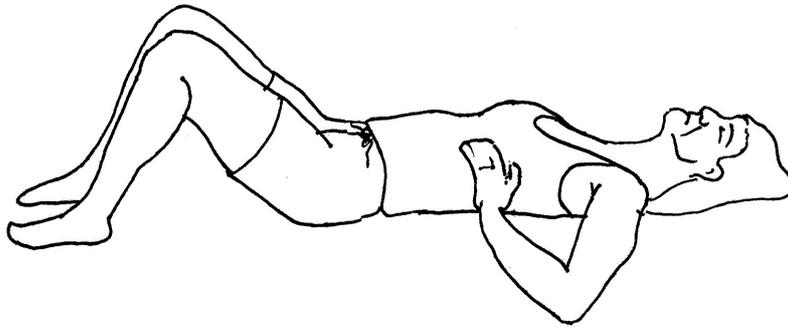


Figura 3

Ejercicio de respiración orientada hacia la espalda:

- Colocar una mano en la espalda y, seguidamente, inspirar lentamente por la nariz

intentando dirigir el aire hacia la misma. Espirar seguidamente de forma lenta con los labios fruncidos (*Fig. 4*).

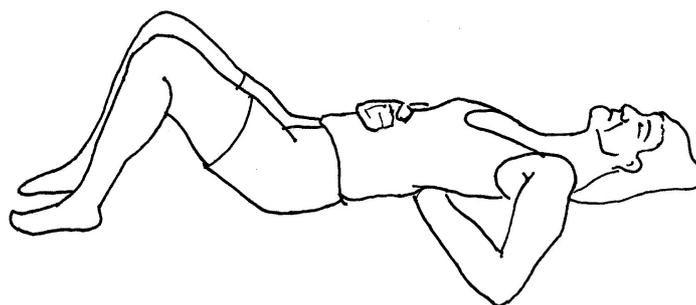


Figura 4

Ejercicios sentado

•Ejercicio de expansión costal: Ponga las manos sobre las rodillas cruzándolas. Inspire por la nariz y, al mismo tiempo, suba los brazos formando una V con ellos. A continuación, espire por la boca con los labios fruncidos y baje los brazos lentamente. Repita varias veces (*Fig. 5*).

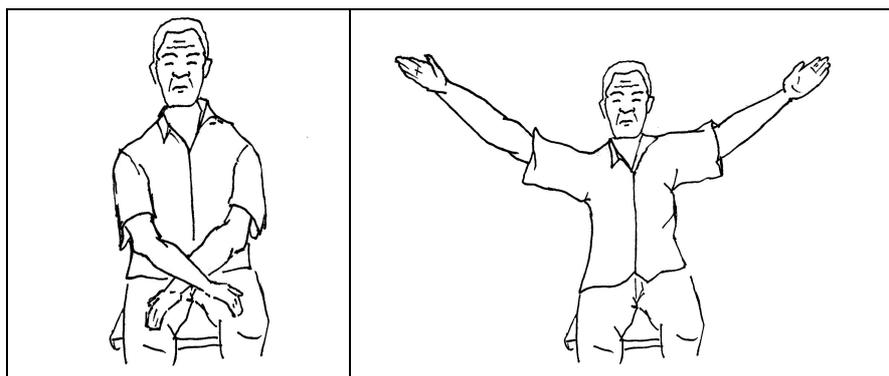


Figura 5

- Ponga la mano derecha sobre su hombro derecho doblando el codo, mientras espira con los labios fruncidos, baje el tronco hasta apoyar el codo sobre la rodilla izquierda. Al inspirar por la nariz, suba con el codo hacia arriba y atrás. Repita varias veces y, después de un descanso, repita el ejercicio con el brazo izquierdo (*Fig. 6*).



Figura 6

Estímulo de la respiración nasal:

- Inspirar por la nariz y espirar por la boca.
- Tapar un orificio de la nariz (bloqueo nasal unilateral), realizar 7-8 inspiraciones y espirar por la boca.

EJERCICIOS DE BRAZOS

Flexión de brazos

Levante los brazos por delante del tronco, hasta el máximo que pueda por encima de la cabeza, manténgalos 3 segundos y bájelos (*Fig. 7*).

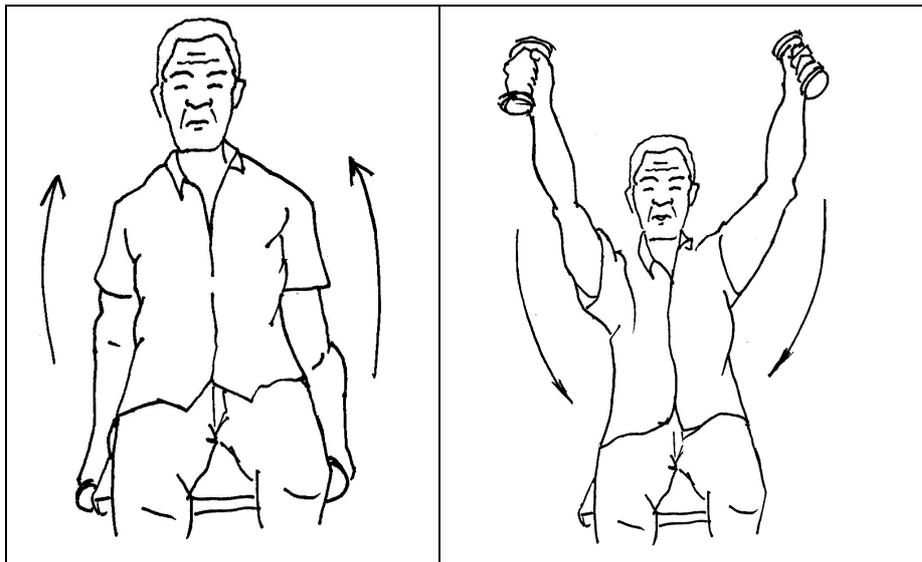


Figura 7

Abducción de brazos

Abrir los brazos hasta la altura de los hombros, manténgalos de 3 a 5 segundos y bájelos (*Fig. 8*).

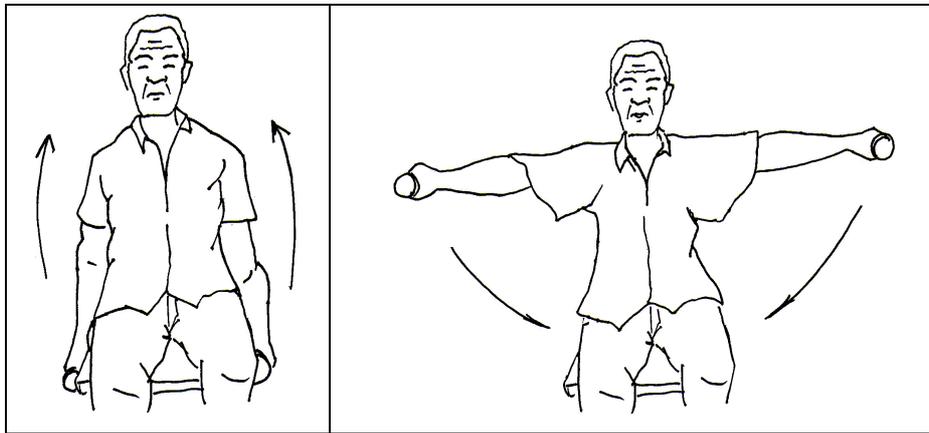


Figura 8

Flexo-extensión de codos

Con los brazos extendidos, flexione los codos, manténgalos de 3 a 5 segundos y extiéndalos nuevamente (*Fig. 9*).

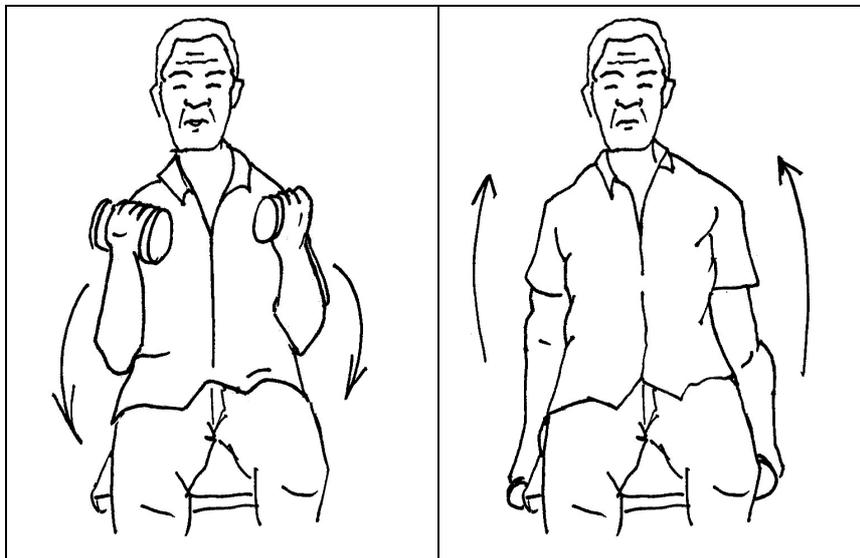


Figura 9

Todos los ejercicios de brazos se pueden realizar con pesas de 1 ó 2 kg, si no provocan dificultad respiratoria.

MARCHA (caminar)

Postura erguida, con hombros relajados y moviendo los brazos con balanceo.

- Debe caminar despacio, por terreno llano, al ritmo que tolere, sin forzar.
- Evite los momentos del día de más calor o de frío intenso.
- El objetivo es caminar de 30 a 60 minutos diarios, de 3 a 7 días a la semana. Comience por 15 minutos al día y aumente 5 minutos más cada semana, como se indica a continuación:

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8
Minutos mañana /tarde	15	20	25	30	35	40	45	50

IMPORTANTE: No pase a la fase siguiente, si no tolera la anterior.

BICICLETA

Comience con 5 minutos por la mañana y 5 minutos por la tarde todos los días. Aumente 5 minutos cada semana.

Semana n°	1	2	3	4	5	6	7	8
Minutos mañana/tarde	5	10	15	20	25	30	30	30

RECUERDE: No pase a la fase siguiente, si no tolera la anterior.

Si no puede realizar los ejercicios anteriores, puede usar **el pedalier**

Busque un asiento cómodo, ponga el pedalier en el suelo, delante de sus piernas y haga el ejercicio de la bicicleta con este aparato.

1. Para ejercitar las piernas

Siéntese cómodamente, ponga el pedalier en el suelo, delante de sus piernas y haga el ejercicio de la bicicleta con este aparato (*Fig. 10*)

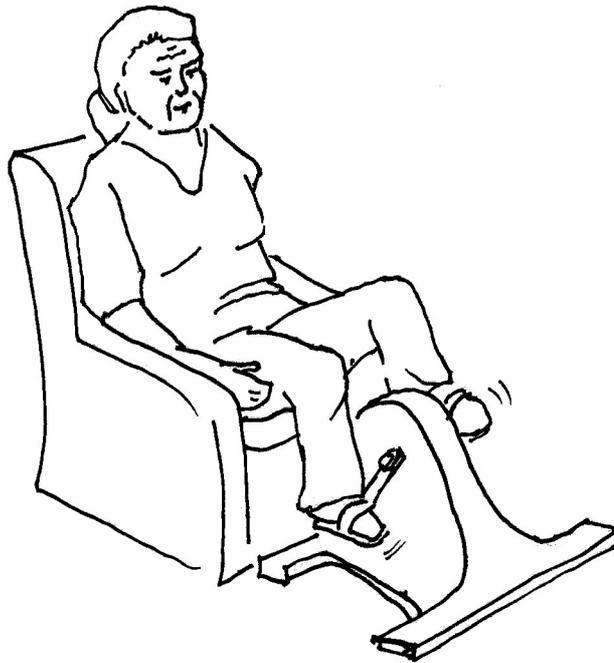


Figura 10

2. Para ejercitar los brazos

Ponga el pedalier en una mesa, y realice ejercicios de pedaleo con los brazos de forma suave y progresiva, de 10 a 15 minutos por la mañana y por la tarde (*Fig. 11*).

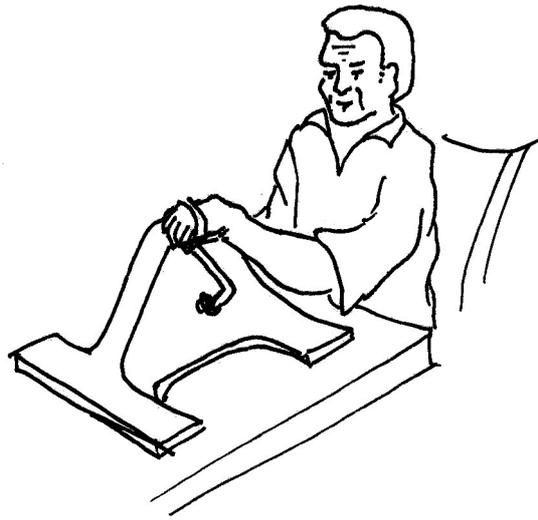


Figura 11

RECUERDE: NO DEBE HACER EJERCICIO, SI:

- tiene dificultad respiratoria severa
- fiebre superior a 38°C
- siente dolor torácico
- presenta inflamación articular

REGISTRO DE REHABILITACIÓN

Fecha	Ejercicios respiratorios	Ejercicios brazos	Marcha	Bicicleta	Tiempo	Observaciones

ANOTACIONES DE INTERÉS:

Esperamos que este manual le sirva de ayuda. Léalo repetidamente y ponga en marcha sus consejos. Llévelo con usted cuando acuda a consulta de su médico y/o enfermera del centro de salud o del hospital.

*© Servicios de Neumología y Rehabilitación.
Hospital Universitario de Salamanca. Paseo San Vicente 58-182. 37007, Salamanca.*

