



Vivir con EPOC:

**Su guía para el tratamiento,
el apoyo y la vida diaria**



www.eternalHealth.com

Índice

Vivir con EPOC.....	2
Cómo gestionar el cambio en el estilo de vida.....	2
Adaptarse a los cambios.....	3
Cómo reconocer cambios en su afección.....	4
Manejo de las emociones y el estrés.....	5
Cosas que puede hacer en casa.....	6
Sus próximos pasos.....	9
Estamos aquí para apoyarlo.....	10

Vivir con EPOC

Tener un diagnóstico de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) cambia su vida, física y emocionalmente. No existe cura para la EPOC, pero se puede controlar y tratar trabajando con su equipo de atención médica, para desarrollar un plan de tratamiento para mantener su EPOC bajo control. Además de dejar de fumar, mantenerse al día con sus vacunas, seguir su plan de tratamiento y consultar regularmente a su proveedor de atención médica, existen cambios en el estilo de vida que pueden ayudarlo a mantenerse más activo y mejorar su calidad de vida. Tener EPOC puede afectar su capacidad para trabajar y hacer las cosas que disfruta. Lo que parecen tareas cotidianas sencillas pueden volverse difíciles.

La EPOC no es igual para todos, y puede cambiar con el tiempo. Sus proveedores de atención médica pueden ayudarlo a elaborar el plan de manejo de la EPOC que funcione mejor para usted.

Cómo gestionar el cambio en el estilo de vida

Plan de tratamiento (plan de atención/plan de acción)

- Trabaje en estrecha colaboración con sus proveedores de atención médica. Su equipo de atención médica de eternalHealth trabajará con usted y su equipo clínico para desarrollar un plan de tratamiento que funcione para usted.
- Siga su plan de tratamiento para la EPOC. Este plan incluye:
 - Instrucciones sobre actividades, ejercicios, dieta, medicamentos, cómo usar inhaladores respiratorios y/o nebulizadores adecuadamente, qué hacer cuando se produce un brote de EPOC y cuándo llamar a su proveedor de atención médica.
 - Su proveedor puede indicar un programa de rehabilitación pulmonar. En la rehabilitación pulmonar aprenderá sobre la EPOC, hará ejercicios de acondicionamiento físico y respiración y recibirá apoyo de proveedores de atención médica y otras personas que tienen EPOC.



Adaptarse a los cambios

La EPOC puede limitar las cosas que puede hacer, pero usted puede implementar cambios que lo ayudarán a afrontar el avance de la enfermedad.

- Pida ayuda cuando la necesite. Obtener el apoyo de amigos, familiares y su equipo de atención médica es una parte importante del manejo de la afección.
- Planifique sus tareas diarias para conservar energía y priorizar lo que debe hacerse.
- Siga su plan de tratamiento, manténgase al día con sus vacunas y consulte a su proveedor con frecuencia para estar al tanto de su bienestar.
- Mantenga un peso saludable y coma una dieta sana.
- Evite el humo y la contaminación.
- Intente hacer ejercicio regularmente según lo indicado por un proveedor de atención médica o un equipo de rehabilitación pulmonar. Hacer ejercicio puede ayudar con la EPOC, incluso si tiene un poco de dificultad para respirar.
- Tome medidas para prevenir infecciones y proteger sus pulmones:
 - Lávese las manos con frecuencia y evite estar en multitudes.
 - Manténgase alejado de amigos y familiares enfermos.
 - Revise la calidad del aire local todos los días y manténgase fuera de las áreas donde es probable que haya contaminación del aire.

Cómo reconocer cambios en su afección

La EPOC es una enfermedad progresiva. Los síntomas de la EPOC a menudo no aparecen hasta que se produce un daño pulmonar significativo, y suelen empeorar con el tiempo, en particular si continúa la exposición al humo del cigarrillo. Es importante informar a su equipo de atención médica si su EPOC está empeorando. Es posible que sea necesario actualizar su plan de tratamiento.

Signos y síntomas de la EPOC:

- Aumento de la dificultad para respirar: dificultad para respirar durante las actividades diarias o en reposo.
- Tos: una tos que no desaparece o empeora con el tiempo.
- Sibilancias: un sonido silbante al respirar.
- Fatiga: cansancio.
- Opresión en el pecho: una sensación de presión u opresión en el pecho.
- Pérdida de la capacidad para hacer ejercicio o realizar actividades cotidianas, como subir escaleras.
- Exacerbaciones o brotes frecuentes: empeoramiento repentino de los síntomas que duran 2 días o más.
- Signos de depresión o ansiedad.
- Coloración azul de los labios o las uñas.





Manejo de las emociones y el estrés

Muchas personas con EPOC experimentan sentimientos de tristeza, miedo y preocupación, lo que puede indicar estrés. El estrés y la ansiedad prolongados pueden empeorar la EPOC y provocar depresión. Cuidar su salud emocional hace más que simplemente mejorar su estado de ánimo. Las investigaciones muestran que controlar la ansiedad y la depresión puede aumentar su capacidad de continuar con su plan de tratamiento de la EPOC, mejorar su salud física y reducir sus costos médicos.

Es importante reconocer los desencadenantes de su estrés.

Cosas a tener en cuenta:

- Sentirse triste o preocupado con mayor frecuencia o la mayor parte del tiempo.
- Tener menos energía y perder interés en actividades placenteras.
- Cambios en su apetito o patrones de sueño.
- Estar fácilmente enojado o irritado.
- Tener dolores y molestias inexplicables, problemas digestivos o dolores de cabeza.

Busque ayuda inmediata si tiene:

- Pensamientos de suicidio, muerte o autolesión.
- Pensamientos de dañar a otros.

Comuníquese con los servicios de emergencia de inmediato:

- Acuda al departamento de emergencias más cercano, o
- Llame al 911 (EE. UU.)
- Llame a la línea nacional de prevención del suicidio:
1 (800) 273-8255 o 988 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana)

Si es un veterano:

- Llame al 988, luego presione 1 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana)
- Envíe un mensaje de texto a la Línea de Crisis para Veteranos: 838255

Cosas que puede hacer en casa

Comer y beber

- Coma alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras frescas, cereales integrales y legumbres. Limite los alimentos con alto contenido de grasas y azúcares procesados, como los alimentos fritos o dulces.
- Siga una dieta equilibrada y mantenga un peso saludable. El sobrepeso o el bajo peso pueden empeorar la EPOC.
- Beba suficiente líquido para mantener su orina de color amarillo pálido.
- Si bebe alcohol, limite la cantidad.

Estilo de vida

Si fuma, lo más importante que puede hacer es dejar de fumar. Seguir fumando provocará que la enfermedad avance más rápidamente.

- No consuma ningún producto que contenga nicotina o tabaco. Estos productos incluyen cigarrillos, tabaco para masticar y dispositivos de vapeo, como los cigarrillos electrónicos. Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte a su proveedor de atención médica.

- Evite la exposición a cosas que irriten sus pulmones, como humo, productos químicos y vapores.
- Manténgase conectado con familiares, amigos y grupos comunitarios.

Actividad

- Mantenga el equilibrio entre ejercicio y descanso. Haga caminatas cortas. Esto es importante para mejorar el flujo sanguíneo y la respiración.
- Haga ejercicios que incluyan respiración controlada con el movimiento del cuerpo.
- Marque su propio ritmo a lo largo del día. Es importante descansar **antes** de fatigarse.
- Intente no realizar demasiadas tareas "pesadas" en un solo día. Por ejemplo, evite lavar la ropa, hacer las compras y acudir a una cita, todo en un solo día. Espacie estas actividades.



Instrucciones generales

- Duerma bien por la noche y descanse durante el día si se siente cansado.
- Tome medicamentos de venta libre y recetados únicamente como lo indicó su proveedor de atención médica.
- Tome suplementos de vitaminas y proteínas según lo indicado por su proveedor de atención médica o dietista.
- Practique una buena higiene bucal y visite a su proveedor de atención odontológica con regularidad. Una infección oral también puede propagarse a los pulmones.
- Asegúrese de recibir todas las vacunas que le recomienda su proveedor de atención médica.
- Acuda a todas las consultas de seguimiento. **Esto es importante.**
- La respiración con los labios fruncidos es un ejercicio que le ayuda a disminuir la velocidad de su respiración para que pueda inhalar y exhalar más aire. Practique la respiración con los labios fruncidos a diario hasta que le resulte natural.
- Comuníquese con su equipo de atención médica con frecuencia.



Sus próximos pasos

Actuar es la mejor manera de controlar su EPOC y mejorar su calidad de vida. Aquí le explicamos cómo empezar:

1. **Programe una cita** con su proveedor de atención médica para revisar su plan de tratamiento actual y abordar cualquier síntoma o inquietud.
2. **Verifique su estado de vacunación:** asegúrese de estar al día con todas las vacunas recomendadas, incluidas las vacunas contra la gripe y la neumonía.
3. **Revise sus medicamentos:** comprenda cómo usar correctamente sus inhaladores y nebulizadores. Pregúntele a su proveedor de atención médica si no está seguro.
4. **Infórmese sobre sus beneficios:** visite [eternalHealth.com/Forms-Documents](https://eternalhealth.com/Forms-Documents) o llame a Servicios para los miembros al **1 (800) 680-4568 (TTY 711)** para comprender su cobertura y los recursos disponibles.

Del 1 de octubre al 31 de marzo: 8 a.m. a 8 p.m., hora local, los 7 días de la semana

Del 1 de abril al 30 de septiembre: 8 a.m. a 8 p.m., hora local, de lunes a viernes

Pasos continuos:

1. **Únase a una comunidad de apoyo:** ya sea un grupo de apoyo para la EPOC (en línea o en persona), una clase de gimnasia o conectarse con amigos y familiares que comprenden su experiencia.
2. **Empiece a moverse gradualmente:** hable con su médico sobre un plan de ejercicio seguro. Incluso caminatas cortas diarias pueden mejorar su respiración y su salud en general.
3. **Practique el manejo del estrés:** pruebe hacer ejercicios de respiración, meditación u otras actividades que lo alegren y lo ayuden a manejar las emociones.
4. **Controle sus síntomas:** lleve un registro de los cambios en su respiración, niveles de energía y estado de ánimo. Informe inmediatamente a su equipo de atención médica sobre cualquier empeoramiento de los síntomas.

Estamos aquí para apoyarlo

Línea de administración de la atención de eternalHealth

Estamos aquí para apoyarlo en cada paso de su camino hacia la salud y el bienestar.

1 (800) 787-5076

9 a.m. a 5 p.m. hora del Este, lunes a viernes

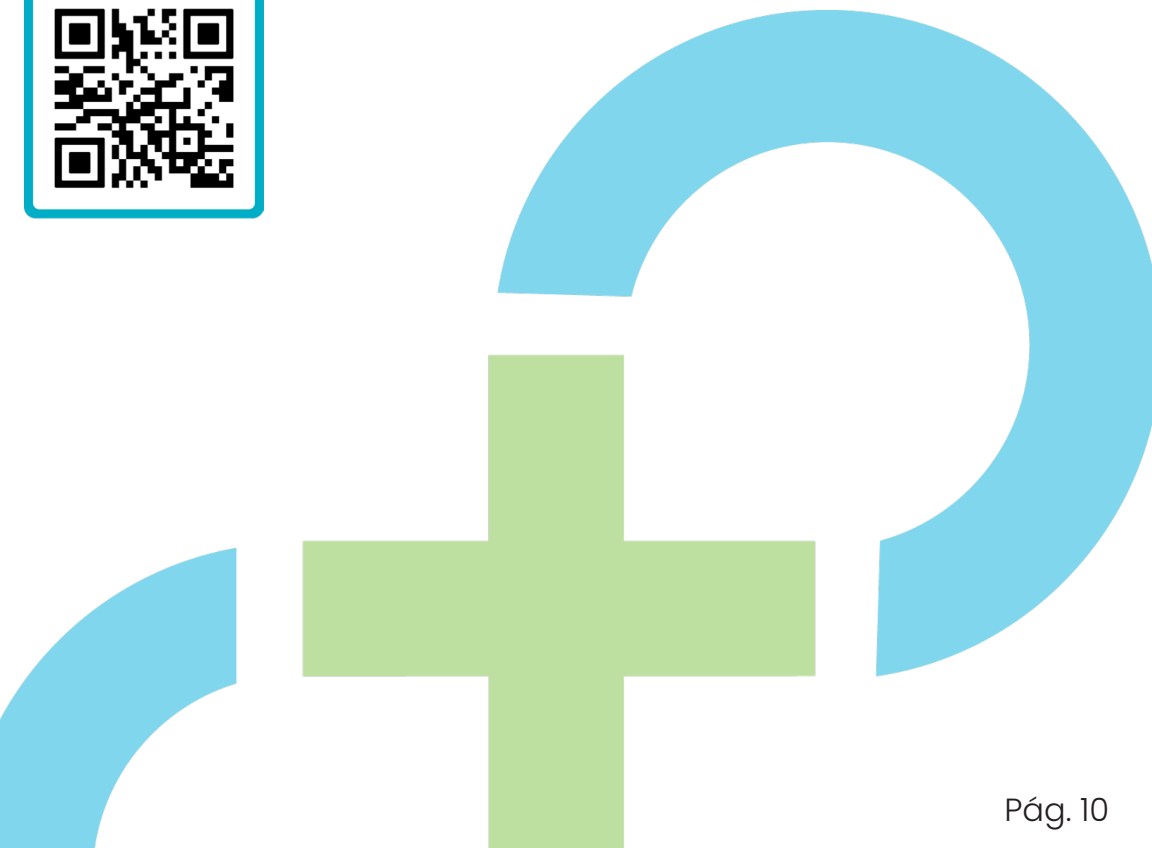
Línea directa de urgencias de eternalHealth las 24 horas

Cuando nos necesite fuera del horario de atención, seguiremos aquí para ayudarlo.

1 (800) 892-1361

Las 24 horas, los 7 días de la semana

Visite eternalHealth.com/HealthyYou para obtener más recursos y asistencia.





eternalHealth es un plan HMO con un contrato de Medicare para ofertas de HMO, HMO-POS y PPO. La inscripción en eternalHealth depende de la renovación del contrato. Para inscribirse en un plan de eternalHealth, debe cumplir con ciertos requisitos de elegibilidad y residir en el área de servicio del plan aprobada por los CMS. Los beneficios y los costos compartidos pueden variar según el plan. Este folleto es solo para fines educativos y no debe considerarse consejo médico. Consulte siempre con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios, en especial si tiene una afección crónica, toma medicamentos o tiene inquietudes sobre su salud.