

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Explicación del plan de acción

EPOC es la sigla para enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Significa que las vías respiratorias de los pulmones están bloqueadas (obstruidas). Esto dificulta la respiración. Es posible que tenga problemas con las actividades cotidianas debido a la falta de aire. Con el tiempo, la dificultad para respirar suele empeorar. Esto hace que sea más difícil cuidarse y participar en actividades. La bronquitis crónica y el enfisema son dos tipos comunes de EPOC.

Causas

- Fumar cigarrillos: la principal causa de EPOC.
- Exposición al humo de segunda mano.
- Peligros ambientales: contaminación del aire, humos químicos y polvo.
- Contaminación del aire en interiores: humos de cocina y mala ventilación.
- Infecciones respiratorias infantiles.
- Deficiencia de alfa-1 antitripsina: una enfermedad hereditaria poco común.

Síntomas

- Dificultad para respirar durante las actividades habituales.
- Pérdida de apetito.
- Sibilancias.
- Fatiga, o sentirse cansado fácilmente.
- Incapacidad para concentrarse (debido a los bajos niveles de oxígeno).
- Más tos o mucosidad de lo habitual.
- Pérdida de peso.
- Tobillos hinchados.
- Infecciones pulmonares repetidas.
- Dificultad para dormir al acostarse en la cama, con más almohadas de lo habitual.

Gestión

- Tome sus medicamentos recetados según las indicaciones.
- Deje de fumar: es el paso más importante que puede dar.
- Vacúnese contra la gripe todos los años.
- Vacúnese contra la neumonía al menos una vez para ayudar a prevenir futuros brotes de EPOC.
- Llame a su proveedor de atención médica dentro de las 24 horas posteriores a un brote de EPOC (o tan pronto como identifique uno).
- Haga preguntas sobre su plan de acción: comuníquese con su proveedor de atención médica en cualquier momento.
- Llame a eternalHealth Care Management: estamos para ayudarlo.

Plan de acción

Es importante tratar los brotes de EPOC de forma rápida y correcta. Esto lo ayudará a tener una mejor calidad de vida y a retrasar la enfermedad. Este plan de acción puede ayudarlo a detectar síntomas graves mediante el uso de zonas verdes, amarillas o rojas.

- **Zona verde:** está cuidando bien su afección.
- **Zona amarilla:** necesita hablar con su proveedor de atención médica (como un médico, enfermero, asociado médico, etc.); es posible que necesite atención urgente.
- **Zona roja:** sus síntomas son peligrosos y debe buscar atención médica de inmediato.



Para obtener más información, visite
eternalHealth.com/HealthyYou

Conozca su zona de manejo de la EPOC

Zona verde Se siente bien	Zona amarilla Se siente peor	Zona roja Se siente mucho peor o en peligro
• Es capaz de respirar sin problema • No hay cambios en la tos ni en la mucosidad • No hay cambios en la energía, capacidad de pensar o recordar	• Más dificultad para respirar, sibilancias o más tos de lo habitual • La mucosidad es más espesa o se ha vuelto verde o marrón • Fiebre de 100 °F o más • Se siente olvidadizo o confundido y puede tener dificultad para concentrarse o dormir • Se siente más cansado y no puede terminar las actividades habituales sin descansar	• Tiene dificultad para respirar • Tiene dificultad para expulsar la mucosidad • Sangre en la mucosidad • Se siente somnoliento o tiene problemas para despertarse • No puede realizar ninguna actividad
Plan de acción	Plan de acción	Plan de acción
• Continúe con sus actividades habituales • Tome sus medicamentos según las indicaciones	• Informe a la familia o a los cuidadores cuando algo está pasando • Aumente el uso de su inhalador de rescate o nebulizador (Albuterol o Xopenex®) • Utilice la respiración con los labios fruncidos y/u otras técnicas de ahorro de energía • Tome los esteroides orales (prednisona) y/o antibióticos que le haya recetado su proveedor de atención médica • Llame a su proveedor de atención médica o administrador de la atención • Acuda a un centro de atención de urgencia o a una clínica sin cita previa, según sea necesario	• Informe a familiares o cuidadores cuando algo está sucediendo • Aumente el uso de su inhalador de rescate o nebulizador (Albuterol o Xopenex®) • Utilice la respiración con los labios fruncidos y/u otras técnicas de ahorro de energía • Tome los esteroides orales (prednisona) y/o antibióticos que le haya recetado su proveedor de atención médica • Llame a su proveedor de atención médica o administrador de la atención de inmediato • Vaya al centro de atención de urgencias o clínica sin cita previa o al hospital más cercano • Llame al 911, si es necesario

Llámenos: estamos para ayudarlo

Administración de la atención de eternalHealth
1 (800) 787-5076 (TTY 711)

Lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., hora del Este

Línea directa de urgencias de EternalHealth
1 (800) 892-1361 (TTY 711)

24 horas, 7 días a la semana

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 el costo compartido pueden variar según el plan. eternalHealth cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-680-4568 (TTY 711).

Y0160_MR26111_C