



Registro de cuidados contra la EPOC

Utilice esta tabla para registrar las visitas al consultorio del proveedor y el progreso de sus metas relacionadas con la EPOC.

Complete antes de cada consulta		Fecha de la visita / /	Fecha de la visita / /	Fecha de la visita / /
Síntomas durante la semana pasada	Cantidad de días con respiración sibilante			
	Cantidad de días con falta de aliento durante alguna actividad			
	Cantidad de días con tos y mucosidad			
Tratamiento	¿Necesito ayuda para dejar de fumar?			
	¿Tomó los medicamentos de acuerdo con las indicaciones?			
	¿Utilizo los medicamentos correctamente?			
	¿Me apliqué la vacuna anual contra la gripe?*			
Disposición	¿Cuento con un plan de tratamiento contra la EPOC actualizado?			
	¿Estoy seguro de poder seguir mi plan de tratamiento?			
	¿Está programada mi próxima visita al consultorio para la EPOC?			

*Es posible que también deba recibir una vacuna contra la neumonía. Después de 5 años, puede ser necesario aplicar un refuerzo.



Este material fue elaborado por GSK.

©2014 GSK group of companies.
All rights reserved. Printed in USA. 4869R0_SPAN February 2014
ASK About COPD Booklet – Spanish.



INFORMACIÓN SOBRE LA EPOC

**El tratamiento y el paciente:
trabajo en conjunto para
ayudarlo a controlar su salud**

*Tome los
medicamentos de
acuerdo con las
indicaciones.*

Rx

La importancia de obtener toda la información necesaria

Este folleto tiene por objeto ayudarlo a comprender la EPOC* y las medidas que puede tomar diariamente para controlar los síntomas.

Como en cualquier otro caso, consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información.



Una de las cosas más importantes que puede hacer es tomar los medicamentos tal como lo indica su proveedor. Para la mayoría de las personas, es más fácil decirlo que hacerlo.

* **E**nfermedad (como enfisema o bronquitis crónica)

Pulmonar (relacionada con los pulmones)

Obstructiva significa flujo de aire parcialmente bloqueado en los pulmones

Crónica significa que dura mucho tiempo



Hablar con el equipo de atención médica

Muy de acuerdo De acuerdo Neutral En desacuerdo Muy en desacuerdo

7 Trabajo junto con mi médico y enfermera para tomar decisiones.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Conducta



Tomar medicamentos

¿Usted...

La semana pasada El mes pasado En los últimos 3 meses Hace más de 3 meses Nunca

8 ha tomado un medicamento con mayor o menor frecuencia que la indicada?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

9 ha omitido o suspendido un medicamento porque pensó que no funcionaba?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

10 ha omitido o suspendido un medicamento porque le hacía sentirse mal?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

11 ha omitido, suspendido, no renovado o tomado menos medicamento a causa del costo?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

12 no ha tenido el medicamento con usted cuando debía tomarlo?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Si marcó alguna respuesta en las casillas de color azul más oscuro, consulte a su proveedor de atención médica.

Factores que obstaculizan el uso de medicamentos



Piense en todos los medicamentos que toma. Marque una sola respuesta para cada artículo que se muestra a continuación.

Inconveniencia/Olvido



Estilos de vida

Muy de acuerdo De acuerdo Neutral En desacuerdo Muy en desacuerdo

- 1 Simplemente a veces me olvido de tomar los medicamentos. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 2 Los medicamentos se me acaban porque no renuevo la receta a tiempo. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 3 Es inconveniente tomar medicamentos más de una vez al día. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Creencias sobre el tratamiento



Actitudes y creencias

Muy de acuerdo De acuerdo Neutral En desacuerdo Muy en desacuerdo

- 4 Estoy seguro de que cada uno de mis medicamentos me ayudará. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 5 Sé si estoy alcanzando mis metas de salud. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Otros recursos de ayuda

Muy de acuerdo De acuerdo Neutral En desacuerdo Muy en desacuerdo

- 6 Tengo a quién acudir si tengo preguntas sobre mis medicamentos. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Lo que encontrará

Dónde lo encontrará

Actitudes y creencias

¿Qué es la EPOC?

4

Mis metas relacionadas con la EPOC

6

Mis medicamentos

Tratamiento de la EPOC

8

Mis medicamentos: ¿estoy tomándolos de acuerdo con las indicaciones?

10

Estilo de vida

Cumplimiento del uso de medicamento: ¿cuál es el mejor método?

12

Comunicación con el equipo de atención médica

Visitas al proveedor de atención médica: ¿cómo prepararse?

14

Otros recursos de ayuda

Ayuda para la EPOC: ¿dónde obtener asistencia?

16

ASK-12 Factores que obstaculizan el uso de medicamentos

18

Registro de cuidados contra la EPOC

Dorso

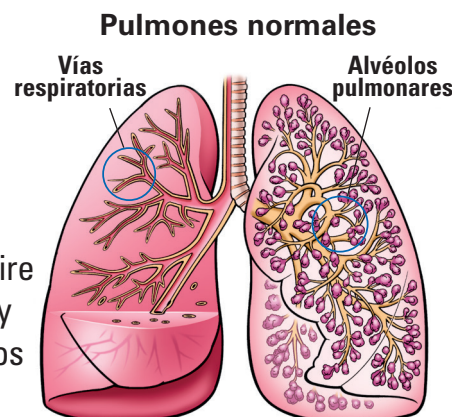
¿Qué es la EPOC?

“¿Por qué me cuesta tanto respirar?”

La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) es una enfermedad de los pulmones. La EPOC puede dificultar la respiración.

La EPOC dificulta la entrada del aire a través de las vías respiratorias y el ingreso y la salida del aire de los alvéolos pulmonares.

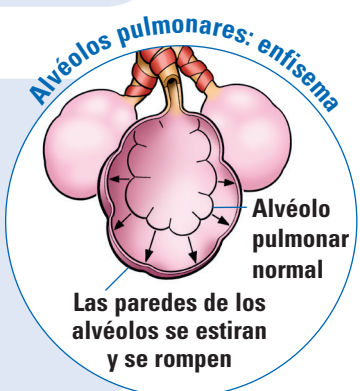
La EPOC incluye la bronquitis crónica y el enfisema.



- 1 **Bronquitis crónica:** las paredes de las vías respiratorias se inflaman, se hinchan y se obstruyen con mucosidad. Esto dificulta el ingreso y la salida de aire de los pulmones.



- 2 **Enfisema:** los alvéolos pulmonares están dañados. Las paredes de los alvéolos se estiran y se rompen. El aire queda atrapado dentro de los alvéolos y se siente que los pulmones están llenos.



Para obtener asistencia e información adicional, utilice uno o más de los siguientes recursos para la EPOC:

Asociación Americana del Pulmón
(American Lung Association®)
800-LUNGUSA (800-586-4872)
www.lung.org

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
(National Heart, Lung, and Blood Institute)
301-592-8573
www.nhlbi.nih.gov

Asociación Americana de Cuidados Respiratorios
(American Association for Respiratory Care, AARC)
972-243-2272
www.aarc.org

Iniciativa Global para la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
(Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease™)
www.goldcopd.org

Los recursos arriba mencionados son administrados por terceros independientes no afiliados ni respaldados por GSK. GSK no se responsabiliza por el contenido de estos recursos.

¿Se ha sentido malhumorado o triste?

Es común que las personas con afecciones crónicas, como la EPOC, se sientan malhumoradas o tristes de vez en cuando. Si estos sentimientos persisten, es posible que pierda el interés en las cosas que le gustaba hacer o que tenga problemas para dormir o trabajar. La buena noticia es que ya no tiene que sobrellevar estos sentimientos solo. Hable con su familia, sus amigos y su proveedor para obtener ayuda.



Ayuda para la EPOC: ¿dónde obtener asistencia?

“Me cuesta manejar esto sin ayuda.”

- Pídale a algún familiar o amigo que lo ayude, por ejemplo, acompañándolo en su próxima cita al consultorio.
- Consulte a su proveedor acerca de algún grupo de apoyo para la EPOC. Para encontrar un grupo en su localidad, visite www.lung.org.
- Si vive con alguien que fuma, pídale que deje de hacerlo. Solicite ayuda para mantener el aire de su hogar limpio.
- Si fuma, consulte a su proveedor acerca de algún programa para dejar el cigarrillo.

Si tiene dificultades para pagar el costo de los medicamentos:

- Si tiene Medicare, o considera que puede reunir los requisitos para Medicare, llame al 800-MEDICARE (800-633-4227) o visite el sitio web www.medicare.gov.
- Para obtener más información sobre Medicaid, comuníquese con su agencia estatal de Medicaid.

Para obtener más información sobre los factores que pueden obstaculizar el uso de medicamentos, visite www.MiEntrenadordelaSalud.com.

¿Cuáles son los síntomas de la EPOC?

La EPOC puede causar uno o más de los siguientes síntomas:

- Falta de aliento, especialmente al realizar una actividad
- Tos con mucosidad
- Tos
- Respiración sibilante
- Opresión en el pecho

¿Cuál es la causa de la EPOC?

Fumar es la causa más común de la EPOC. Existen otros factores de riesgo como los antecedentes familiares, exposición al polvo o productos químicos en su hogar o lugar de trabajo y la contaminación del aire.

¿Qué es una exacerbación?

Ataque es otra forma de llamar a la exacerbación. Es cuando los síntomas son peores que de costumbre. Puede durar algunos días o más. Es posible que necesite medicamentos diferentes. Es posible que deba recurrir a un hospital.

Cuidados diarios de la EPOC

Los daños en las vías respiratorias y los pulmones son permanentes. Sin embargo, es posible tomar algunas medidas para cuidar de su EPOC.



Si fuma, deje de hacerlo.



Haga ejercicio con regularidad, pero antes de comenzar, consulte a su proveedor acerca de las mejores actividades en su caso.



Aliméntese bien y descanse las horas necesarias.



Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del proveedor.

Como regla general, evite todos los factores que pueden agravar los síntomas. Protéjase de las infecciones de las vías respiratorias.

Mis metas relacionadas con la EPOC

La persona más importante para controlar la EPOC es el paciente. Hable con su proveedor para que le ayude a elegir una o más metas que esté listo para alcanzar ahora.

Meta 1



Fumar

- ☐ Pensaré en los motivos por los cuales deseo dejar de fumar.
- ☐ Le preguntaré a mi proveedor cómo dejar de fumar y tomaré las medidas para lograrlo.
- ☐ Si comienzo a fumar nuevamente, intentaré dejarlo otra vez.
- ☐ Haré lo siguiente _____.

Meta 2



Medicamentos

- ☐ Tomaré los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- ☐ Le realizaré preguntas a mi proveedor cuando no entienda las instrucciones.
- ☐ Aprenderé a usar el inhalador, si me lo recetan, y le pediré al proveedor que verifique si lo uso correctamente cada vez que acuda al consultorio.
- ☐ Haré lo siguiente _____.

Meta 3



Visitas al proveedor

- ☐ Asistiré a las citas con el proveedor, aun cuando mi respiración esté estable.
- ☐ Le solicitaré al proveedor que examine el funcionamiento de mis pulmones.
- ☐ Consultaré al proveedor acerca de las vacunas contra la gripe y la neumonía.
- ☐ Si hay algo que no comprendo, le haré las preguntas necesarias a mi proveedor.
- ☐ Haré lo siguiente _____.

EMERGENCIA. Buscaré ayuda de emergencia

inmediatamente si: ① me cuesta respirar, hablar o caminar;
② mis labios o uñas se ven azules;

Complete este cuestionario antes de ir al consultorio de su proveedor. Marque las afirmaciones que correspondan a su caso y analícelas con su proveedor.

Desde mi última visita:

- ☐ He tenido más tos que de costumbre.
- ☐ La tos ha estado acompañada de más mucosidad que la habitual.
- ☐ He observado cambios en la mucosidad (color, consistencia).
- ☐ Mi respiración ha empeorado.
- ☐ Me he despertado a causa de mi forma de respirar.
- ☐ La EPOC me ha impedido realizar algunas actividades.
- ☐ Tengo menos apetito/he bajado de peso.
- ☐ He tomado los medicamentos todos los días de acuerdo con las indicaciones.
- ☐ He tomado antibióticos o esteroides orales para controlar un ataque.
- ☐ He usado mi medicamento de rescate de acción rápida más que de costumbre.





Visitas al proveedor de atención médica: ¿cómo prepararse?

Usted y su proveedor forman un equipo en el tratamiento de la EPOC. Hable abierta y honestamente con su proveedor.

“Me incomoda hacerle algunas preguntas al médico.”

- Todas las preguntas son importantes. No tenga miedo de hablar en forma directa si no entiende algo.
- Antes de cada cita con el proveedor, repase la lista de verificación que aparece en la página siguiente.
- Consulte a su proveedor sobre cualquier cambio en sus síntomas, incluso cambios pequeños en su forma de toser o en la cantidad de mucosidad.

Si no comprende las explicaciones del proveedor:

- Pídale a su proveedor que repita lo que no comprende.
- Pídale a su proveedor o farmacéutico información por escrito sobre sus medicamentos. Averigüe si está disponible en letras más grandes o en otro idioma.
- Pídale a su proveedor que le muestre la forma y la situación en que debe usar el inhalador.
- Pídale a algún familiar que lo acompañe a sus visitas al proveedor. Esta persona puede escribir las respuestas del proveedor.

Meta 4



El ejercicio y un estilo de vida saludable

- ☐ Aprenderé ejercicios de respiración.
- ☐ Caminaré o haré ejercicio durante ____ minutos, ____ días por semana, de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- ☐ Aprenderé a controlar el ritmo de mi respiración para ahorrar energía.
- ☐ Tomaré descansos después de realizar alguna actividad y dormiré lo suficiente.
- ☐ Me alimentaré con una dieta balanceada y tomaré suficientes líquidos.
- ☐ Me lavaré las manos y trataré de evitar el contacto con personas que estén resfriadas o con gripe.

Meta 5



Contaminantes del aire

- ☐ Mantendré mi hogar libre de humo, vapores y otros agentes irritantes.
- ☐ Me mantendré alejado de los lugares con humo.
- ☐ Si el nivel de contaminación atmosférica es alto afuera, permaneceré en el interior el mayor tiempo posible.

Meta 6



Otros recursos de ayuda

- ☐ Hablaré con mis familiares y amigos acerca de qué se siente cuando uno tiene EPOC.
- ☐ Me uniré a un grupo de apoyo para la EPOC.
- ☐ Le diré a mi proveedor si me siento malhumorado, triste o estresado.
- ☐ Haré lo siguiente _____.

- ③ mi frecuencia cardíaca es rápida o irregular; o
- ④ mis síntomas empeoran repentinamente y no mejoran después de tomar el medicamento de rescate de acción rápida.



Tratamiento de la EPOC

Existen varios tratamientos que pueden ayudarle a respirar. Consulte a su proveedor sobre el tratamiento adecuado para usted. **Si aún fuma, lo más importante es que deje de hacerlo.**

Medicamento de mantenimiento diario

- Incluye medicamentos inhalados que se toman todos los días para ayudarle a controlar la EPOC.
- Es importante que use los medicamentos de mantenimiento diario todos los días, incluso si se siente bien, a menos que su proveedor le indique que deje de hacerlo.
- Algunos de estos medicamentos pueden ayudar a prevenir los ataques.

Medicamento de rescate de acción rápida

- Incluye medicamentos que deben inhalarse cuando la respiración empeora de manera repentina.
- El proveedor le indicará el momento y la forma en que debe usar un medicamento de rescate de acción rápida.
- Es muy importante que siempre lleve con usted su inhalador de rescate en caso de que aparezcan síntomas repentinos de la EPOC.

Lleve un registro de los síntomas y la forma en que actúan los medicamentos

- Esté atento a los síntomas, tales como la falta de aliento, el aumento en la producción de mucosidad o más tos que de costumbre. Observe si cambia el color de la mucosidad.
- Consulte con su proveedor si aparecen nuevos síntomas o si tiene un ataque.

Si olvida tomar su medicamento frecuentemente:

- Use un reloj. Programe una alarma.
- Deje una nota recordatoria en el espejo del baño.
- Deje el medicamento de mantenimiento diario en un lugar donde lo vea todos los días.

Si a menudo olvida resurtir su medicamento a tiempo:

- Escriba "resurtir medicamento" en su calendario una semana antes de que se acabe.
- Si su medicamento para la EPOC tiene un contador de dosis, utilícelo para llevar un registro de la cantidad de dosis que le quedan.
- Asegúrese de tener suficientes resurtidos de la receta hasta la próxima cita con el proveedor.
- Pídale al farmacéutico que le envíe recordatorios para resurtir las recetas.



Trabaje con su proveedor de atención médica para encontrar formas de tomar su medicamento para la EPOC todos los días según las indicaciones.



Cumplimiento del uso de medicamentos: ¿cuál es el mejor método?

Una de las medidas más importantes que puede adoptar para ayudar a controlar su EPOC es tomar el medicamento para la EPOC de acuerdo con las indicaciones del proveedor.

No tomar el medicamento de mantenimiento diario de acuerdo con las indicaciones del proveedor puede ocasionar que:

- El medicamento quizás no funcione como debería.
- Es posible que le resulte más difícil respirar.
- Podría tener los síntomas con mayor frecuencia y los síntomas que tenga pueden ser más graves.

“**Estoy muy ocupado. Tomar los medicamentos interrumpe mi día.**”

La clave es crear una rutina que se adapte a su vida:

- Trate de tomar el medicamento de mantenimiento diario aproximadamente a la misma hora que realiza otras actividades diarias, por ejemplo, en la mañana cuando se cepilla los dientes o en la noche cerca de la hora de la cena.
- Consulte a su proveedor si existe algún medicamento que pueda tomar con menos frecuencia. Un itinerario de medicamentos más sencillo podría ser de ayuda.

Evite las exacerbaciones

- Pregúntele a su proveedor cómo puede prevenir un ataque y qué hacer si tiene uno.

Rehabilitación pulmonar

- Ofrece información y apoyo y también le ayuda con los ejercicios y las técnicas de respiración para poder manejar su EPOC.
- Hable con su proveedor para ver si este tipo de programa podría ser beneficioso para usted.

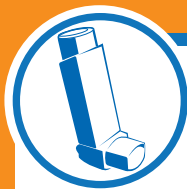
Oxígeno

- Para los pacientes con EPOC más grave, la terapia con oxígeno puede resultar de gran utilidad.
- Si su nivel de oxígeno es bajo, puede necesitar oxígeno adicional para poder respirar mejor.

“**¿De qué forma pueden ayudar la dieta y el ejercicio?**”

- Hacer ejercicio puede ayudarle a fortalecerse para sus actividades diarias.
- Su proveedor o el proveedor en enfermedades respiratorias pueden enseñarle ejercicios útiles y la forma de practicarlos sin riesgos.
- Pídale a su proveedor o dietista que revise su dieta y le ayude a planificar comidas que sean las adecuadas para usted.

Siga su plan de tratamiento exactamente de acuerdo con las indicaciones de su proveedor de atención médica.



Mis medicamentos: ¿estoy tomándolos de acuerdo con las indicaciones?

Complete una tabla de medicamentos como la que se muestra a continuación y consulte a su proveedor. Puede ayudarle a tomar la dosis correcta en el horario adecuado. Incluya todos los medicamentos que toma por cualquier motivo.

- Siempre lleve consigo el medicamento de rescate de acción rápida. Puede ofrecerle un rápido alivio si los síntomas empeoran.
- No deje de tomar el medicamento de mantenimiento diario cuando se sienta mejor. Las vías respiratorias aún necesitan una dosis diaria para controlar la EPOC. Consulte con su proveedor antes de dejar de tomar los medicamentos.

Fecha de inicio	Nombre y concentración del medicamento	Dosis	Horario	Motivo	Aspecto de mi medicamento	Fechas para resurtir la receta	Instrucciones especiales