

Lo que debe saber luego de una exacerbación de EPOC

¿Qué es una exacerbación?

Las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) a veces pueden experimentar una exacerbación, que es cuando los síntomas respiratorios empeoran durante dos días o más. Las exacerbaciones pueden ser graves, y a veces derivar en una hospitalización.

Si usted experimenta una exacerbación, sepa que no está solo. Las exacerbaciones son frecuentes para varias personas con EPOC, y son la causa principal de hospitalización en Estados Unidos.

Ahora que usted ha experimentado una exacerbación, continúe leyendo para obtener información sobre lo que la causa, y aprender lo que puede hacer para ayudar a evitar otra.

¿Qué puede causar una exacerbación?

Las exacerbaciones de la EPOC son episodios durante los cuales usted puede desarrollar nuevos síntomas o sentir que sus síntomas habituales empeoran. La mayoría de las exacerbaciones son causadas por una infección pulmonar, generalmente un resfrío común.

Existen otros desencadenantes que pueden irritar los pulmones y derivar en exacerbaciones. Lo que se encuentra en el aire que respira es importante, en especial para personas con EPOC.

También es importante que tome sus medicamentos según las indicaciones. Los medicamentos de mantenimiento se deben tomar todos los días, incluso cuando se sienta bien. Se comprobó que algunos ayudan a reducir el riesgo de las exacerbaciones.

Comuníquese con su proveedor de atención de la salud si sus síntomas empeoran, o si presenta nuevos síntomas. Es posible que exista un problema subyacente. O, es posible que su proveedor de atención de la salud desee revisar su plan de tratamiento actual.

Consulte el clima antes de salir

El pronóstico del clima le puede dar información sobre la calidad del aire en su área. Si es mala, trate de limitar su tiempo al aire libre.

Y cuando se salga de su casa, asegúrese de llevar su inhalador de rescate con usted. Hable con su proveedor de atención de la salud si no le recetaron uno.

Lavarse las manos, en especial durante la época de resfríos y gripe, es una de las mejores maneras de evitar enfermedades.

Lo que debe saber luego de una exacerbación de EPOC



¿Qué puede desencadenar una exacerbación?

Clima

Un clima muy caluroso o frío puede hacer que sus síntomas se exacerben. Como también una gran humedad.

Alergias

La caspa animal, el polvo y el polen son alergias frecuentes. También se encuentran presentes en el aire que respira.

Polución

Es posible que usted conozca los contaminantes atmosféricos que se encuentran en el aire libre, como el smog y el ozono. Pero la calidad del aire en el interior también importa. Evite el humo del tabaco y los fuegos en los que se quema madera.

Gérmenes

La EPOC puede volverlo más propenso a infecciones. Y las infecciones pueden derivar en exacerbaciones.

Irritantes

La EPOC puede volver los pulmones más sensibles a ciertos químicos. Algunos productos de limpieza del hogar pueden irritar a los pulmones. La lavandina y el amoníaco son posibles desencadenantes.

Salud física, emocional y mental

Es posible que su sistema inmunitario no sea tan efectivo cuando se siente cansado. El estrés y la ansiedad también pueden afectar su sistema inmunitario.

Cada nueva exacerbación puede aumentar sus posibilidades de tener otra. Es por eso que es importante saber qué puede causarlas, y los modos de limitar su exposición a los desencadenantes.

Conozca los desencadenantes de la EPOC

Piense en su exacerbación más reciente y responda estas preguntas. Es posible que desee analizar las respuestas con su proveedor de atención de la salud.

¿Qué podría haber contribuido a la exacerbación o haberla empeorado?



¿Qué ha aprendido que podría ayudar a evitar los desencadenantes en el futuro?
