

# Cuando sus síntomas de EPOC empeoran





## Conozca los signos de una exacerbación

Las exacerbaciones de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) son episodios durante los cuales usted puede desarrollar nuevos síntomas o sentir que sus síntomas habituales empeoran.

Estas exacerbaciones, generalmente debido a una infección respiratoria, una enfermedad (como resfrío) o a la exposición a agentes contaminantes, pueden ser molestas y desagradables. Incluso pueden requerir hospitalización.

A continuación, encontrará cómo darse cuenta si tiene una exacerbación leve o grave de los síntomas de la EPOC:

Los síntomas de exacerbaciones leves incluyen:	Los síntomas de exacerbaciones graves incluyen:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento de la falta de aliento o tos</li><li>• Más sibilancias que lo habitual</li><li>• Más flema o moco que lo habitual al toser</li><li>• Cambio en el color del moco</li><li>• Dificultad para dormir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor en el pecho o abdominal</li><li>• Labios o dedos azules</li><li>• Confusión o somnolencia</li><li>• Falta de aliento extrema o tos</li><li>• Inflamación de los tobillos o las piernas</li><li>• Dificultad para hablar</li></ul>
 Si usted está teniendo una exacerbación leve, llame a su proveedor de atención de la salud.	 Si usted está teniendo una exacerbación grave, llame al 911.

## Qué hacer ante el primer signo de una exacerbación

Si usted cree que está teniendo una exacerbación de la EPOC, a continuación, encontrará algunas medidas que puede tomar mientras se comunica con su proveedor de atención de la salud:

- En primer lugar, no entre en pánico. Mantener la calma puede ayudarlo a evitar que sus síntomas empeoren
- Tome cualquier medicamento que le hayan recetado para las exacerbaciones, como inhaladores de alivio rápido o de rescate
- Utilice oxígeno si su proveedor de atención de la salud se lo ha indicado
- Si sus síntomas no mejoran, o si siguen empeorando, llame a su proveedor de atención de la salud, diríjase al hospital o llame al 911

# Cuando sus síntomas de EPOC empeoran



## Reducir los riesgos de exacerbaciones

A medida que su EPOC progrese, es posible que usted tenga más exacerbaciones. Cada nueva exacerbación puede aumentar su riesgo de tener otra en el futuro. Usted puede ayudar a reducir el riesgo de exacerbaciones de la EPOC con cambios en el estilo de vida y tratamientos de mantenimiento (medicamentos diarios para ayudar a manejar su respiración). A continuación, se enumeran algunas maneras para controlar la EPOC:

### Evite los desencadenantes de la EPOC

- Deje de fumar
- Mantenga una buena calidad de aire en su hogar
- Evite la exposición a los agentes contaminantes y alérgenos, como el humo

### Evite los resfríos y la gripe

- Manténgase alejado de personas con resfríos y gripe
- Lave o higienice sus manos lo más seguido posible
- Asegúrese de recibir todas las vacunas recomendadas

### Elija opciones saludables

- Hable con su proveedor de atención de la salud sobre maneras para estar más activo físicamente, como hacer caminatas
- Tome recesos de descanso frecuentes durante el día
- Consuma una dieta rica en proteínas magras, pescado, frutas y verduras
- A fin de no sentirse demasiado satisfecho, no beba líquidos con las comidas, pero asegúrese de mantenerse hidratado en otros momentos

### Hable con su proveedor de atención de la salud

- Asegúrese de estar tratando cualquier otra afección médica adecuadamente
- Pídale a su proveedor de atención de la salud o farmacéutico que revise sus medicamentos y cómo se usan

### Consulte a su proveedor de atención de la salud sobre los medicamentos de mantenimiento

- Algunos tratamientos de mantenimiento pueden reducir su riesgo de exacerbaciones de la EPOC