

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">• Aumento de la falta de aliento o tos• Más sibilancias que lo habitual• Más flema o moco que lo habitual al toser• Cambio en el color del moco• Dificultad para dormir	<ul style="list-style-type: none">• Dolor en el pecho o abdominal• Labios o dedos azules• Confusión o somnolencia• Falta de aliento extrema o tos• Inflamación de los tobillos o las piernas• Dificultad para hablar
 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