

Recomendaciones para personas con Enfermedades Respiratorias Crónicasⁱ

1. **Cesar el consumo de tabaco.** El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedades respiratorias crónicas, cesar su consumo es importante tanto para las personas con tabaquismo activo como para aquellos que se exponen a humo de segunda mano y mascotas.
2. **Alimentarse saludablemente y realizar actividad física.** La dificultad para respirar que acompaña la EPOC puede dificultar el seguimiento de una dieta equilibrada. Para llevar a cabo un cambio en la dieta o en la actividad física, comience lentamente.
3. **Descanso:** El descanso es importante para la salud en general, pero hay varias cosas que pueden dificultar el sueño si tiene EPOC. La mayoría de los problemas del sueño relacionados con la EPOC se pueden solucionar:
 - Evite las siestas para estar cansado a la hora de acostarse.
 - Realice 150 minutos de actividad física a la semana.
 - No haga nada estimulante (ejercicio, trabajo, discusiones) dos horas antes de acostarse.
 - Mantenga su dormitorio fresco, oscuro y silencioso.
 - Use medias para mantener los pies calientes.
 - No consuma bebidas con cafeína después de las 5 pm
 - Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse.
4. **Tome sus medicamentos correctamente:**
 - Use una rutina diaria para tomar su medicamento.
 - Combine la toma de sus medicamentos con otra rutina diaria como cepillarse los dientes. Guarde sus medicamentos con su cepillo de dientes.
 - Si toma píldoras en diferentes momentos del día, use una lista de control de medicamentos para saber cuándo debe tomar qué píldora.
 - Informe a su médico acerca de los efectos secundarios desagradables que pueden aliviarse cambiando la dosis o el medicamento.
5. **Use el oxígeno adecuadamente:** Algunas personas con EPOC necesitan oxigenoterapia para ayudar a que su cuerpo funcione correctamente. La terapia de oxígeno le permite ser más activo y no causa ningún daño a sus pulmones o cuerpo si se usa correctamente. Es posible que lo necesite para dormir, descansar y hacer actividad.
6. **Vuelva a entrenar su respiración:** Aprender nuevas técnicas de respiración lo ayudará a mover más aire dentro y fuera de sus pulmones, puede ayudar a aliviar la dificultad respiratoria:
 - Respiración diafragmática: Inhale lenta y profundamente por la nariz. Mientras inhala, empuje su estómago hacia afuera.
 - Respiración con los labios fruncidos: usa la misma técnica de respiración diafragmática, pero cuando exhale, frunza los labios ligeramente como si fuera a silbar. Exhale lentamente a través de los labios fruncidos. No fuerce la salida del aire.
7. **Evite contagios:** Si tiene EPOC, tiene un mayor riesgo de infecciones pulmonares. Las siguientes medidas pueden ayudar a disminuir la probabilidad de complicaciones:
 - La vacuna contra la influenza se recomienda anualmente.
 - La vacuna contra el neumococo se recomienda cada 5 a 7 años.

- Lávese las manos con frecuencia para evitar la propagación de gérmenes e infecciones.
8. **Aprenda técnicas para disminuir y expulsar las flemas:** Cuando las flemas o secreciones se acumulan en las vías respiratorias, puede dificultar la respiración y provocar una infección. Las siguientes son técnicas que pueden ayudarle:
- Tos profunda: tome una respiración profunda y sosténgala por 3 segundos. Usa los músculos de tu estómago para expulsar el aire.
 - Tos con resoplido: respire un poco más profundo de lo normal. Usa los músculos de tu estómago para hacer un sonido de "ja, ja, ja" mientras exhalas. Siga esto con respiración diafragmática y una tos profunda si siente que la mucosidad se mueve.
9. **Disminuya la exposición a la contaminación:**
- Regular la actividad diaria según el Índice Bogotano de Calidad del Aire.
 - El uso de equipo de protección personal (máscara N95 o equivalente) podría ser útil para evitar el efecto perjudicial de los contaminantes del aire ambiental. El uso de máscaras nasales en ambientes neblinosos puede ayudar a las personas a prevenir los efectos adversos de la contaminación vehicular.
10. **Los profesionales de la salud le ayudarán a comprender cuándo empeoran sus síntomas y qué puede hacer al respecto.** No ignore sus síntomas, no desaparecerán. Para confirmar el diagnóstico de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica y determinar el mejor tratamiento a seguir debe realizarse una espirometría. La espirometría es un examen que le ayudará a determinar su función pulmonar. El examen es sencillo, se realiza de forma ambulatoria y normalmente dura de 15 a 20 minutos. Se le brindarán unas instrucciones para respirar de forma profunda en un tubo conectado a una máquina llamada espirómetro. Se le colocará una pinza en la nariz para mantener los orificios nasales cerrados y que la respiración se realice por la boca. Durante el examen se administra un inhalador con un medicamento broncodilatador para evaluar también la respuesta pulmonar al medicamento.



Los signos de alarma para acudir a urgencias:

- Exacerbación de la tos, cambios en el aspecto de la expectoración (amarilla o verde).
- Mayor dificultad respiratoria con menores esfuerzos, sibilancias o ronquidos en el pecho, coloración azul alrededor de la boca en la punta de los dedos.
- Inflamación en los miembros inferiores, dolor torácico, o despertarse ahogado en la noche.

¹ MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL – COLCIENCIAS. Guía de práctica clínica. Basada en la evidencia para la prevención, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) en población adulta - Bogotá. 2014 Guía No. 28. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IETS/GPCEPOC-completa.pdf>