

Tratamiento para la EPOC



Su proveedor de atención médica le recetará el mejor tratamiento para su caso de EPOC.

Tratamiento

Estas son algunas recomendaciones:

- **Medicamentos.** Algunos medicamentos ayudan a aliviar los síntomas cuando aparecen, mientras que otros se toman todos los días para controlar la inflamación de los pulmones. Tome siempre sus medicamentos de la manera indicada. Aprenda los nombres de sus medicamentos, así como también cómo y cuándo usarlos. Hable con su proveedor sobre otras afecciones que tenga y los medicamentos que toma. Cuando use un inhalador o nebulizador de dosis medida, use siempre las técnicas correctas. Si tiene preguntas sobre cómo usar el dispositivo, comuníquese con su proveedor de atención médica o consulte el manual de usuario del aparato.
- **Pruebas.** Para controlar los riesgos de la EPOC, su proveedor puede recomendar un análisis de sangre o una prueba de esputo para el recuento de eosinófilos, o una prueba de reversibilidad de broncodilatadores.
- **Cirugía.** Su proveedor de atención médica también puede recomendarle que se someta a una cirugía de reducción de volumen pulmonar, una bulectomía o un trasplante de pulmón.
- **Terapia de oxígeno.** Podrían recetarle oxígeno si las pruebas indican que hay muy poco oxígeno en la sangre. Consulte a su proveedor de atención médica sobre la oxigenoterapia crónica.
- **Tabaquismo.** Si fuma, deje de hacerlo. Fumar es la causa principal de la EPOC, así que dejar de fumar lo ayudará a controlar mejor la EPOC. Pregunte a su proveedor de atención médica qué medidas pueden ayudarlo a dejar de fumar, incluidos los cigarrillos eléctricos.
- **No contraer infecciones.** Las infecciones como el resfriado o la gripe pueden empeorar los síntomas. Trate de mantenerse alejado de las personas que están enfermas. Lávese las manos a menudo. Y pregúntele a su proveedor de atención médica sobre las vacunas contra la gripe y la neumonía.

Manejo de la falta de aire

Las siguientes son algunas recomendaciones:

- **Actividad física.** Haga tanta actividad física como pueda. Esto lo ayudará a tener más energía y a fortalecer los músculos para que pueda hacer más actividades.
- **Técnicas de respiración.** Pida a su proveedor de atención médica o a un enfermero que le muestren cómo hacer la respiración diafragmática (con los labios fruncidos).
- **Equilibre el descanso y la actividad.** Intente equilibrar el descanso con la actividad. Por ejemplo, puede comenzar el día vistiéndose y desayunando. Luego, puede relajarse y leer el diario. Después, puede hacer una caminata corta y luego sentarse con los pies en alto por un rato.
- **Rehabilitación pulmonar.** Estos programas lo ayudan a manejar la enfermedad, le enseñan técnicas de respiración y ejercicios y le dan apoyo y asesoramiento. Pregunte a su proveedor dónde puede encontrar uno de estos programas o llame al hospital local. Además, hable con su proveedor de atención médica sobre un programa de cuidado personal.
- **Alimentación saludable.** Seguir una dieta saludable y equilibrada es importante para mantenerse lo más sano posible, al igual que intentar mantener su peso ideal. Asegúrese de consumir muchas frutas y verduras frescas todos los días. También coma porciones balanceadas de granos integrales, carnes de res magras y pescado, así como también productos lácteos con poca grasa.

© 2000-2021 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

