

# GUÍA PARA EL EMPODERAMIENTO DEL PACIENTE CON EPOC

Revisada por expertos,  
pacientes y cuidadores



## 2. Terapia de mantenimiento y prevención

### Intervenciones dirigidas a la prevención primaria y secundaria

#### Control del tabaquismo

Una de las intervenciones que más impacto tienen en la salud respiratoria de la población general y para la prevención de la EPOC es el abandono del tabaco.

#### Recomendaciones para dejar de fumar:



Infórmese de todos los efectos nocivos del tabaco en la salud y verifique si algunos de ellos ya los ha empezado a notar. Independientemente de si los tiene, si ha desarrollado enfermedad o no, debe dejarlo para evitar la aparición de enfermedad, su progresión, complicaciones y mortalidad.



Elija un día para dejar de fumar, lo llamaremos el día D.



Acompañe su decisión de entornos y hábitos saludables, haga pública su decisión de dejar de fumar, evite por un tiempo a las personas que fumen, prefiera los entornos al aire libre, beba mucha agua, realice una dieta equilibrada rica en frutas verduras y fibra, y haga ejercicio de forma regular.



Avise a su médico y hágase acompañar, él puede ofrecerle además de recomendaciones personalizadas, su vinculación a alguno de los grupos

antitabaco, refuerzo farmacológico para el manejo del síndrome de abstinencia si fuera necesario.



La utilidad y seguridad de los cigarrillos electrónicos no es clara, por lo que se recomienda evitarlos.



Recuerde que su principal motivación es su salud respiratoria y su calidad de vida a largo plazo.



Créditos de la imagen: Jez Timms

## Mantenimiento de la salud respiratoria

El **cambio climático**, la **calidad del aire** respirado en las diferentes zonas del planeta y la nueva **pandemia por COVID-19**, han puesto el foco en la importancia de la salud respiratoria.

### Recomendaciones para mantener un pulmón saludable:

1.

Evitar la exposición a tóxicos y cuidar la calidad del aire inspirado siempre, sobre todo desde etapas tempranas, durante la infancia y adolescencia, cuando el pulmón aún está en desarrollo. Varios estudios han demostrado que una buena capacidad pulmonar previa es determinante ante la presencia de enfermedades respiratorias crónicas.

2.

Adquirir hábitos de vida saludable, una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y fibra, sustituir las bebidas azucaradas para calmar la sed por el agua, mantenerse activo y hacer ejercicio de forma periódica.

3.

Visitar a su médico de cabecera de forma regular por lo menos una vez al año para verificar su estado de salud, exposición a factores de riesgo y recibir las indicaciones personalizadas necesarias para mantenerse saludable, incluyendo las pautas de vacunación de acuerdo a su perfil personal de riesgo.

4.

Estar atento a síntomas respiratorios tempranos, sobretodo en caso de exposición a factores de riesgo ambiental, para vigilar el impacto en su función respiratoria, detectar y tratar tempranamente cualquier enfermedad.

## Diagnóstico y tratamiento precoz de enfermedades respiratorias

Es uno de los pilares de la salud respiratoria. El diagnóstico y tratamiento precoz **permite un mejor control de la progresión de la enfermedad.** Los síntomas de la EPOC pueden ser leves al principio y pasar desapercibidos. Se estima que en torno a más de **la mitad de los casos con EPOC, no se han diagnosticado**, y los que han sido detectados están ya en fases intermedias o avanzadas. Es importante que, si usted es mayor de 40 años, es o ha sido fumador, y/o se ha visto expuesto a productos tóxicos ambientales por vía inhalatoria de forma crónica, **acuda a su médico para que le examine y explore si es necesario realizar una espirometría:** Una prueba diagnóstica, que mide el volumen, la cantidad y velocidad del aire inspirado y espirado, y a través de la cual se establece el diagnóstico de la EPOC.



## Intervenciones dirigidas a la prevención terciaria

---

### Recomendaciones para controlar la progresión de la enfermedad, evitar complicaciones, agudizaciones de la EPOC y reducir la mortalidad.

1.

El control de la progresión de la EPOC y el deterioro funcional que le acompaña es uno de los principales objetivos del tratamiento. Por ello se requiere abordajes integrales que acompañen a la pauta farmacológica y la recomendación taxativa de no fumar. Puede incluir en función de cada caso diferentes intervenciones de rehabilitación pulmonar y soporte ventilatorio, educación sanitaria, control estricto de los factores de riesgo y seguimiento médico periódico.

2.

Uno de los principales factores asociados a la progresión de la enfermedad es la frecuencia y gravedad de las agudizaciones de la EPOC.

3.

Son factores claves para el control de la enfermedad, la educación del paciente y su adherencia terapéutica, es decir, conocer su enfermedad y seguir todas las indicaciones y recomendaciones que le ha dado su médico para el cuidado de su salud. Menos de la mitad de los pacientes con EPOC cumplen correctamente con el tratamiento.

4.

Una medida adicional para reducir la frecuencia y gravedad de las agudizaciones de la EPOC es que el paciente identifique claramente los desencadenantes para evitarlos, reconozca los síntomas de agudización (Incremento de la dificultad respiratoria, cambio en la coloración o cantidad del esputo y/o fiebre) y tenga un plan de acción escrito elaborado en colaboración con su médico.

5.

El paciente deberá vacunarse contra el virus de la gripe, el coronavirus y el neumococo, pues las vacunas son una modalidad segura y eficaz para reducir las infecciones, uno de los factores causantes de agudizaciones de la EPOC.

# GUÍA PARA EL EMPODERAMIENTO DEL PACIENTE CON EPOC

Revisada por expertos,  
pacientes y cuidadores



Esta guía ha sido creada para pacientes con EPOC y cuidadores, gracias al trabajo colaborativo de:



## Creado, editado y supervisado por:

**Grupo Coordinador:** Gundula Kobmiller (GAAPP), Tonya Winders (Presidenta de GAAPP), Nicole Hass (Portavoz y Asesora Técnica de APEPOC), Dra. Ady Angelica Castro (Investigadora Médica CIBERES ISCIII). | **Grupo de trabajo:** Dra. Ady Angelica Castro (Investigadora Médica CIBERES ISCIII), Dr. Isidoro Rivera (Médico de Atención Primaria), Nicole Hass (Portavoz y Asesora Técnica de APEPOC), Dr. Raúl de Simón (Médico de Atención Primaria y coordinador de tabaquismo de la sociedad científica SEMERGEN). | **Apoyo metodológico:** Dr. Carlos Bezós (Instituto para la Experiencia del Paciente, IEXP). | **Apoyo administrativo y traducciones (Español, Ruso, Ucraniano):** Lara Puente (APEPOC), Viktoria Rozhko (APEPOC). | **Otras traducciones:** GAAPP (Global Allergy & Airways Patient Platform). | **Grupo de pacientes:** Juan Traver, Consuelo Díaz de Maroto, Antonia Coalla, Elena Diego. | **Grupo de apoyo adicional (pacientes):** Asunción Fenoll, Fernando Uceta, José Julio Torres, Justo Herraíz, Luis María Barbado, María Isabel Martín, María Martín, Pedro Cabrera. | **Grupo de familiares y cuidadores:** Ángeles Sánchez, Ivan Pérez, José David Fernández, Julián Durand, Matilde Aparicio.

## Grupo revisor:



Con el generoso apoyo de:

