

GUÍA PARA EL EMPODERAMIENTO DEL PACIENTE CON EPOC

Revisada por expertos,
pacientes y cuidadores



3. Dejar de fumar, vacunación y rehabilitación

Consejo frente al tabaco.

Quién debe recibir consejo frente al tabaco:

Tanto la población general desde etapas tempranas, como los pacientes con enfermedades respiratorias y EPOC deberían **recibir orientación sobre la importancia de la calidad del aire, el tabaquismo, sus consecuencias** y a su vez se les debe proporcionar el apoyo y la ayuda necesaria para lograr dejar de fumar.

Es importante alertar a la población general, que **todas las formas de tabaco son factores de riesgo para la EPOC**, incluidas las diversas formas de cigarrillos electrónicos, la pipa de agua...

Cuál es el efecto del tabaco en el pulmón:

El consumo de tabaco es el factor de riesgo más común para la EPOC. Su uso continuado **daña los mecanismos que tiene la mucosa respiratoria** para depurar el aire que entra hacia los pulmones, **aumenta la inflamación pulmonar** y, a largo plazo **disminuye la capacidad respiratoria de los pacientes**.



Cómo dejar de fumar:

No es un paso fácil pero es lo mejor que puede hacer por su salud. Lo primero que se debería hacer es **comentarlo con su médico** y su entorno para **fijar un día de comienzo**, de esa manera tendrá apoyo en cada momento y podrá ver que no está solo. Su médico puede recomendarle algún fármaco que reduzca la ansiedad. Se recomienda **cambiar los hábitos, cambiar horas de comidas, hacer más ejercicio, tener la mente ocupada, inscribirse en grupos de apoyo para poder compartir opinión con otras personas que están en la misma situación**. Las instituciones sanitarias, los centros comunitarios y los lugares de trabajo frecuentemente ofrecen programas de apoyo, pero lo más importante es su determinación personal.

Vacunación en EPOC: Criterios y recomendaciones

Vacuna antigripal:

La vacunación antigripal se recomienda **anual en todos los pacientes con EPOC**, para reducir la infección grave y la mortalidad.

Vacuna antineumocócica:

Se recomienda en todos los pacientes con EPOC. Se ha demostrado que la vacuna antineumocócica **reduce la incidencia de la neumonía** adquirida en los pacientes con EPOC.

Vacuna contra la COVID-19:

La vacuna se recomienda en todos los pacientes con EPOC para **reducir el riesgo de sufrir infecciones graves, reducir las agudizaciones de la EPOC y la mortalidad**.

Mantener la funcionalidad general y pulmonar: Criterios y recomendaciones

Rehabilitación Respiratoria:

Se ha demostrado que la rehabilitación es una estrategia terapéutica eficaz para obtener una **mejora de la dificultad respiratoria, estado de salud y tolerancia al ejercicio**. Consulte a su médico sobre la necesidad de un programa de rehabilitación personalizado

Actividad física:

Se recomienda a todos los pacientes la realización de actividad física cotidiana, por ejemplo **caminar o pasear y mantenerse activo**. Además los pacientes que practican ejercicio moderado de forma frecuente **requieren menos visitas a los servicios de urgencia, sus ingresos hospitalarios son de menor duración y experimentan una mejoría en la sensación de ahogo y en la tolerancia al esfuerzo**.

Si no ha hecho ejercicio físico antes, de forma periódica y reciente, antes de comenzar, **consulte a su médico** para verificar que la actividad que se plantea se ajuste a sus condiciones y requerimientos de salud

Nutrición:

Las alteraciones nutricionales, tanto la pérdida de peso o desnutrición como la obesidad, son complicaciones muy frecuentes en los pacientes con EPOC. Afectan principalmente a su capacidad funcional, condicionan su mecánica ventilatoria y calidad de vida, por lo que se recomienda **consultar a un profesional sanitario, para ajustar el aporte nutricional a sus necesidades**.



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:

