



## GUÍA PARA CUIDADORES DE EPOC PREGUNTAS FRECUENTES

Estar a cargo del cuidado de alguien que sufre la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un acto altruista y de amor. A continuación encontrará las respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes de los cuidadores.

- **¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido con un plan de tratamiento de la EPOC?**  
No hay cura para la EPOC, lo cual es la razón por la que desarrollar planes de tratamiento a corto y largo plazo se hace importante. Como cuidador, usted juega un papel importante a la hora de ayudar a sus seres queridos a desarrollar y llevar a cabo su plan de tratamiento. Aunque no hay elementos comunes en un plan de tratamiento de la EPOC, cada plan deberá ser personalizado para cubrir las necesidades específicas de los pacientes.
- **¿Dónde puedo acudir para recibir apoyo y recursos gratuitos?**  
Además de los recursos educativos y para pacientes que ofrece la Fundación CHEST que están disponibles en [www.chestnet.org/patient-education](http://www.chestnet.org/patient-education), hay un número de recursos a nivel local y nacional disponibles para brindar apoyo a pacientes de EPOC y a sus cuidadores. Si usted y su ser querido necesitan apoyo emocional, económico o físico, hay disponible servicios y personal calificado para ayudarle, incluyendo un servicio en línea y grupos de apoyo cara-a-cara para personas que viven con la EPOC:
  - La Asociación Pulmonar Americana (American Lung Association) cuenta con [Better Breathers Club](#) alrededor del país.
  - La COPD Foundation (Fundación para la EPOC) tiene una línea telefónica de información sobre la EPOC 866/316-COPD (2673).

### **¿Cómo puedo controlar el horario de los medicamentos?**

Para ayudar a su ser querido a controlar la EPOC y el horario en el que debe tomar las medicinas, haga un seguimiento cada día desarrollando una especie de diario con el listado de medicamentos, dosis y horarios en los que deben ser suministrados. También debe hacer un seguimiento de los síntomas, dieta, actividades y ejercicio diario, de manera que pueda reconocer exacerbaciones de la EPOC cuando éstas ocurran. En la actualidad, también existen secuenciadores de medicamentos en formato electrónico.

- **¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido a prepararse para una visita médica?**  
Antes de cada cita, prepare un listado actualizado de los medicamentos y las dosis que su ser querido necesita, incluyendo medicinas que compró sin receta médica, así como también, suplementos vitamínicos y minerales. También, mantenga un diario actualizado de los síntomas y de cómo su ser querido responde a los tratamientos y medicinas. Lleve todo eso consigo cuando visite al médico. Elabore un listado con cualquier pregunta que tenga y no olvide llevar los documentos de su seguro médico y su tarjeta de Medicare.
- **¿Qué debo saber sobre la rehabilitación pulmonar?**  
La rehabilitación pulmonar es un programa individualizado que incluye una evaluación inicial, educación, ejercicios de entrenamiento, apoyo psicológico y prevención de enfermedades. Casi

cualquier persona que padezca de la enfermedad pulmonar crónica se puede beneficiar de la rehabilitación pulmonar.

En un programa de rehabilitación pulmonar, su ser querido trabajará con un equipo de especialistas quienes le ayudarán a mejorar su condición física. Su ser querido también aprenderá a controlar la EPOC para mantenerse sano y activo mucho después de haber completado el curso. Para calificar para recibir rehabilitación pulmonar, su ser querido debe ser transferido por un médico y haber conseguido durante el último año los resultados de las pruebas del espirómetro que confirmen el diagnóstico de EPOC.

- **¿Qué debo tener preparado en caso de emergencia?**

Incluso cuando su ser querido hace todo lo estipulado en el plan de tratamiento, habrá momentos en los que la falta de aire o la tos pueden empeorar. Usted y su ser querido deberán hablar con su médico y equipo médico sobre el desarrollo de un plan de acción para tratar estas exacerbaciones. Si su ser querido experimenta síntomas de un empeoramiento de la EPOC, llame a su médico inmediatamente y siga el plan de acción diseñado a medida. Monitorice con atención al paciente y haga un seguimiento para saber si los síntomas han mejorado, se han estabilizados o han empeorado, de manera que pueda ofrecer información detallada al equipo médico. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda directamente a urgencias.

- **¿Cuándo debo llamar al médico?**

Llame al médico si su ser querido muestra los siguientes síntomas:

- Aumento de dificultad al respirar cuando desarrolla actividades normales o rutinarias
- Aumento de la tos o dolor intenso en la zona pectoral al toser
- Aumento de la producción de mucosidad
- Manos o pies hinchados
- Fatiga o debilidad
- Mucosidad con sangre, o mucosidad verde o amarilla
- Falta de aire que hace que el paciente se despierte por las noches

Estos síntomas pueden ser indicativos de un empeoramiento de la condición. Siga el plan de acción que ha sido creado por su ser querido y su equipo médico para afrontar una posible situación de emergencia.