

PAUTAS DE AUTOCUIDADO

PACIENTE CON EPOC

AUMENTO DE LA TOS



AUMENTO DE LA EXPECTORACIÓN



AUMENTO DEL AHOGO



Beba más líquidos, preferiblemente calientes en forma de tisanas.



Observar los esputos, si son de color oscuro pedir cita con su médico.



Si presenta aumento del "ahogo" al andar en domicilio o al pasear, debe pedir cita al médico.



Chupe caramelos no azucarados.



Ejercicio de limpieza de secreciones.



Use el inhalador de rescate que tiene indicado.



Tome el inhalador de rescate que tiene indicado.



Beber más agua.



Si la tos persiste más de dos días consulte a su médico por teléfono.



Si la temperatura es mayor de 37.5°C o si le duele el pecho no demore la cita.

¿CUÁNDO LLAMAR A SU MÉDICO O ACUDIR A URGENCIAS?

- Si tiene ahogo en la cama
- Si tiene tos, expectoración, ahogo y fiebre
- Si presenta ahogo con dolor en el pecho
- Si tiene más sueño por el día o trastorno de conciencia
- Si tiene hinchazón en los pies
- Si su pulsioxímetro marca <90%



MIENTRAS ACUDE A URGENCIAS

- ✓ Adopte posición sentada inclinada hacia adelante
- ✓ Controle su respiración: labios fruncidos o respiración diafragmática
- ✓ Aplicar plan de acción, si lo tiene
- ✓ Use el inhalador de rescate (preferiblemente con cámara). Repita cada 20 minutos mientras espera



¡RECUERDE!

Utilizar el inhalador como le indica su médico o especialista, a las dosis y horas prescritas y comprobar que está haciendo bien la técnica inhalatoria.

Recuerde que no debe fumar, el tabaco empeora la enfermedad.



Llamar al teléfono de emergencias.



Patrocinado por:



Con la colaboración de:



Autores:
Carmen García-Rámila San José
José Antonio Quintano Jimenez