PAUTAS DE AUTOCUIDADO

PACIENTE CON **EPOC**

AUMENTO DE LA TOS

- **Beba mas líquidos,** preferiblemente calientes en forma de tisanas.
- **Chupe caramelos** no azucarados.
- **Tome el inhalador de rescate** que tiene indicado.
- **Si la tos persiste más de dos días** consulte a su médico por teléfono.

AUMENTO DE LA EXPECTORACIÓN

- Observar los esputos, **si son de color obscuro pedir cita con su médico**.
- Ejercicio de **limpieza de secreciones**.
- Beber **más agua**.
- Si la **temperatura es mayor de 37.5ºC o si le duele el pecho** no demore la cita.

AUMENTO DEL AHOGO

- Si presenta **aumento del "ahogo" al andar en domicilio o al pasear**, debe pedir cita al médico.
- **Use el inhalador de rescate** que tiene indicado.

¿CUÁNDO LLAMAR A SU MÉDICO O ACUDIR A URGENCIAS?

- Si tiene **ahogo en la cama**
- **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: Boehringer Ingelheim

Con la colaboración de: APEPOC Asociación de Pacientes con EPOC · SEMERGEN Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria

MPR-ES-100312

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

DESCÁRGUESE LA PAUTA MEDIANTE ESTAS DOS OPCIONES:

cronicidadhoy.es/pautasautocuidado

Cronicidad hoy
El portal de referencia en pacientes crónicos de Boehringer Ingelheim