

LISTA PARA LA EPOC



INSTRUCCIONES: Use esta lista de comprobación para preparar las visitas a su profesional médico y para obtener consejos que lo ayuden a tratar los síntomas de la EPOC.

Cosas que debe recordar para las visitas a su médico o a otros miembros del equipo médico:

- Lleve consigo una lista de todos los medicamentos que tome (incluidos los medicamentos herbales y de venta libre)
- Repase sus medicamentos diarios (de mantenimiento) y de rescate
- Informe de cualquier cambio respiratorio
- Comente sus sentimientos de ansiedad, nerviosismo o tristeza
- Repase sus actividades habituales y cualquier cambio que haya notado en su nivel de energía
- Hable de su dieta y de cualquier cambio que haya notado en su apetito o su peso
- Si recibe oxigenoterapia, no olvide repasar cuándo y cómo debe usarla
- Informe a su profesional médico y a sus familiares sobre los viajes que tenga planeados próximamente
- Comente cualquier problema relacionado con sus hábitos de sueño
- Repase los síntomas y planes de acción para otras enfermedades, como la diabetes, la insuficiencia cardíaca, etc.
- Lleve una lista de dudas: sea específico
- Si fuma o consume otros productos del tabaco, aborde los problemas que tiene para dejarlo e infórmese sobre opciones terapéuticas para ayudarse a dejarlo
- Repase los ejercicios respiratorios y de tos forzada
- Pregunte si cumple los requisitos para entrar a un programa de rehabilitación pulmonar
- Pregúntele al profesional médico cuándo debe vacunarse contra la gripe
- Pregúntele al profesional médico si debe vacunarse contra la neumonía
- Saque el tema de los factores desencadenantes/irritantes (cosas que empeoran su EPOC) y cómo abordarlos

Debe hacer lo siguiente al menos una vez al año:

- Vacunarse contra la gripe
- Preguntarle a su médico si debe hacerse una espirometría
- Revisar y actualizar su plan de acción para los síntomas de la EPOC
- Someterse a una exploración física completa
- Comentar con los miembros del equipo médico cualquier necesidad educacional de salud que tenga

Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc. no posee intereses capitales en ninguna otra organización que publicite o comercialice sus productos y servicios terapéuticos.



Servicio educativo para los pacientes brindado por
Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc.



PLAN DE ACCIÓN PARA LA EPOC

Nombre: _____

Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Repase este plan de acción con su médico y pídale que llene los espacios en blanco, lo firme y feche.
Deberá repasar el plan de acción con su médico una vez al año, o más seguido si tuviera problemas.

Médico: _____

Teléfono de contacto para emergencias: _____ Teléfono de ambulancias: _____

ME ENCUENTRO BIEN

- Respiro bien, sin dificultades
- Puedo realizar mis actividades cotidianas
- Pienso con claridad
- Expulso fácilmente la mucosidad
- Duermo bien
- Tengo buen apetito
- Puedo hacer los ejercicios que me indicó el médico

Tome **cada día** los siguientes medicamentos de mantenimiento para ayudar a mantener bajo control los síntomas de la EPOC.

MEDICAMENTO	CUÁNDO TOMARLO	CUÁNTO TOMAR

ME SIENTO PEOR debido a la EPOC (quizá sufra uno o más de los siguientes síntomas)

- Tengo dificultad para respirar
- Me cuesta trabajo hacer mis actividades diarias
- Tengo más tos o sibilancias (silbidos)
- La mucosidad es más espesa y tiene un color raro
- Quizá tenga fiebre
- Estoy intranquilo; me cuesta trabajo concentrarme
- Quizá tenga dificultades para dormir
- Podría tener menos apetito

Siga tomando los medicamentos de mantenimiento que se indican en la zona verde. Agregue los siguientes *medicamentos de rescate* para que le ayuden a recuperar el aliento cuando empeoren sus síntomas habituales:

MEDICAMENTO	CUÁNDO TOMARLO	CUÁNTO TOMAR

Otras instrucciones: _____

Llame al médico o a otro profesional médico para comunicarle el cambio de los síntomas y para aclarar cualquier duda. Si vive solo, llame a un vecino, amigo o pariente para decirles que se siente peor. Evite realizar actividades o exponerse a irritantes que empeoren sus síntomas, o reduzca dichas actividades y exposiciones. Si usa oxígeno, pregúntele al médico cuántos litros por minuto debe recibir y con qué frecuencia. Haga sus ejercicios respiratorios y otras cosas que lo ayuden a relajarse.

CREO QUE ESTOY EN PELIGRO (quizá sufra uno o más de los siguientes síntomas)

- Me cuesta muchísimo trabajo respirar (siento que no puedo respirar)
- No puedo realizar mis actividades cotidianas
- Me cuesta trabajo expulsar la mucosidad al toser; toso muy seguido
- La mucosidad sale con sangre
- Quizá le duela el pecho
- Confundido, habla ininteligible
- Sensación de desmayo
- Los medicamentos de rescate no están siendo de ayuda
- Escalofríos y fiebre

¡TOME SUS MEDICAMENTOS DE RESCATE Y LLAME DE INMEDIATO AL 911 O A SU SERVICIO DE EMERGENCIAS MÉDICAS!

Nombre del contacto para emergencias

Teléfono del contacto para emergencias

Teléfono emergencias/ambulancias