

# Folleto informativo sobre educación sanitaria

*De las enfermeras para usted*

*Guía de buenas prácticas  
en enfermería*

## Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) – Ayudándole a respirar mejor

Muchos adultos mayores tienen problemas de falta de aire al respirar. Si usted tiene más de 40 años y es fumador puede presentar riesgo de desarrollar una Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). El tabaquismo es la principal causa de EPOC, pero respirar humo ambiental de tabaco, otros químicos y la polución puede influir en el riesgo de presentar EPOC.

### ¿Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)?

EPOC es el nombre utilizado para describir los problemas de pulmón como el asma crónico, la bronquitis y el enfisema. Una persona con EPOC puede presentar:

- Falta de aire al caminar o vestirse
- Tos que no desaparece
- Pitido agudo cuando respira
- Tos que produce mucosidad amarilla o verde

### ¿Qué le puede preguntar a su médico o enfermera?

Un médico o una enfermera puede descubrir más aspectos sobre sus problemas respiratorios haciéndole algunas preguntas. Algunas de esas preguntas podrían ser:

- ¿Usted o alguien en su casa fuma?
- ¿Tiene usted alguna alergia?
- ¿Está usted tomando alguna medicación?
- ¿Tiene tos que no desaparece?
- ¿Desde cuando tiene esa tos?
- ¿Ha tenido algún resfriado recientemente?
- ¿Ha perdido peso últimamente?
- Al expectorar mucosidad, ¿de qué color es?
- ¿Le cuesta respirar cuando camina durante un par de minutos?

### ¿Qué debe hacer si tiene dificultad para respirar?

Si usted tiene dificultades al respirar debe visitar a su médico lo antes posible. Si fuma debería pensar en dejarlo. Un médico o enfermera pueden darle información y ayudarlo a dejar de fumar. Si le han diagnosticado EPOC y tiene dificultades al respirar debe:

- Dejar lo que esté haciendo
- Ponerse en una posición cómoda, con la cabeza y los hombros hacia delante
- Respirar por la boca

- Fruncir los labios y respirar, como si estuviera soplando una vela.
- Pensar en ralentizar su respiración cada vez que tome aire.
- Comenzar a respirar por la nariz.
- Utilizar los músculos del vientre para respirar. Ponga sus manos en el vientre y haga presión hacia el abdomen con cada respiración.
- Relajarse hasta sentirse mejor

### ¿Qué puede aprender de la enfermera?

Una enfermera le puede enseñar cómo afrontar los problemas respiratorios. Usted puede aprender:

- Cómo utilizar un andador con ruedas, si lo necesita
- Otras formas de respirar cuando le falta el aliento
- Cómo toser para eliminar la mucosidad de sus vías respiratorias
- La importancia de comer alimentos saludables
- Cómo usar los inhaladores
- Cómo conservar la energía
- Cómo entrenar de manera segura
- Cómo dejar de fumar

### ¿Cómo gestiona su actividad diaria cuando le cuesta respirar y tiene poca energía?

Es importante que aprenda cómo realizar su trabajo diario sin sentirse demasiado cansado. Usted puede aprender a su propio ritmo y ahorrar energía. Para ello necesita:

- Confeccionar una lista con lo que necesita hacer y qué es lo que debe realizar primero
- Asegurarse de que trabaja con el equipo a la altura correcta
- Que alguien le ayude a limpiar y ordenar su lugar de trabajo
- Mantener un equilibrio entre la actividad y el descanso
- Ayuda con su trabajo, cuando sea preciso
- Programarse para disponer del tiempo necesario para poder finalizar su trabajo
- Mantener una buena postura
- Realizar descansos frecuentes
- Descansar después de las comidas
- Realizar movimientos lentos

### ¿Qué puede hacer usted para llevar una vida saludable?

Hay varios aspectos que puede realizar que le podrían ayudar con su dificultad respiratoria. Usted podría:

- Aprender a relajarse para reducir su preocupación y dificultad para respirar
- Aprender a reírse y centrarse en los aspectos positivos de su vida, lo que le ayudaría a reducir el estrés
- Escuchar música que le haga sentir bien
- Aprender a realizar los estilos de respiración utilizados en yoga para que le ayuden a respirar mejor
- Aprender a cambiar de postura cuando tenga dificultades para respirar
- Intentar respirar aire fresco o utilizar un ventilador cuando tenga dificultad para respirar

El propósito de este folleto informativo es informarle de manera que usted pueda tomar decisiones sobre su salud. Este folleto informativo y el folleto informativo “La decisión de dejar de fumar” están disponibles en nuestra página web para su descarga gratuita. Para saber más sobre nuestras hojas informativas y guías, por favor, visite nuestra página web en [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices)



Registered Nurses' Association of Ontario  
Nursing Best Practice Guidelines Program

158 Pearl Street

Toronto, Ontario, M5H 1L3

Website: [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices)

***Este programa ha sido financiado por el  
Gobierno de Ontario***