



SWISS MEDICAL
MEDICINA PRIVADA

GUÍA EPOC NIVEL BÁSICO

Índice Guía informativa para personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

¿Por qué Swiss Medical desarrolló Programas de Atención Médica?

¿Cuál es la función principal del aparato respiratorio?

¿Qué es la Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)?

EPOC y las enfermedades asociadas más prevalentes

Un correcto diagnóstico de la EPOC permite

¿Por qué una persona que fuma contrae la EPOC?

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la EPOC?

¿Hay algún examen para detectar la EPOC?

¿Cómo se realiza la espirometría?

¿Cuáles son las manifestaciones psicológicas más frecuentes en pacientes con EPOC?

¿Hay algo que Ud. pueda hacer para sentirse mejor?

Algunas recomendaciones para mejorar su calidad de vida.

Algunos ejemplos para conseguir ahorro energético.

Algunas recomendaciones para mejorar su alimentación.

Buenos consejos para mejorar su vida

Reconozca los signos de la exacerbación o reagudización de la EPOC

¿Cómo se trata la EPOC?

¿Cuándo debe consultar al médico para prevenir complicaciones graves o su hospitalización?

Recuerde que para vivir mejor las recomendaciones son las siguientes:

Cesación tabáquica

Algunas estrategias para que tenga en cuenta al momento de tener deseos de fumar:

¿A qué llamamos recaída en tabaquismo?

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Derribando mitos respecto a la EPOC

Información para el cuidador o para las personas que conviven con el paciente

¿Cómo Swiss Medical podrá ayudarlo si Ud. tiene Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica?

Algunas herramientas de autogestión para el paciente.

GUÍA INFORMATIVA PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

Programa de seguimiento para personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC):

¿Por qué Swiss Medical desarrolló Programas de Atención Médica?

Un programa médico es un conjunto de acciones con un objetivo común y es mejorar la calidad de vida de las personas con una condición clínica particular, a través del asesoramiento, contención y la educación continua, permitiendo mejorar la adherencia a los tratamientos creando conciencia de auto cuidado.

Esta guía fue preparada por Swiss Medical Medicina Privada para todas aquellas personas que tienen EPOC, sus familiares o cuidadores interesados en conocer más sobre la enfermedad, y así contribuir a mejorar su calidad de vida.

La mejor manera de prevenir la progresión de la EPOC es dejar de fumar.

¿Cuál es la función principal del aparato respiratorio?

Su función principal es el intercambio de gases oxígeno (O₂) y dióxido de carbono (CO₂). El O₂ ingresa a los pulmones, llega a los alvéolos para oxigenar la sangre, y el CO₂ pasa de la sangre a los alvéolos para ser exhalado y eliminado.

En las personas con EPOC, se produce inflamación persistente de la pequeña vía aérea (los conductos que llevan el aire dentro de los pulmones) lo que provoca su estrechamiento y destrucción del parénquima pulmonar, reduciendo su capacidad elástica y como consecuencia dificultando la entrada y salida de aire. Esto es lo que genera la sensación de falta de aire y cansancio.

¿Qué es la Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)?

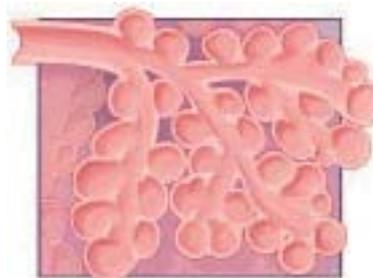
La EPOC es una enfermedad pulmonar prevenible en la que los bronquios se obstruyen como respuesta a respirar humo de tabaco principalmente. Sin embargo, aproximadamente el 20 % de las personas que desarrollan EPOC nunca han fumado. Estas personas pudieron haber estado expuestas al humo del cigarrillo ajeno o a la exposición de aire contaminado con distintas sustancias. También puede deberse a la deficiencia de una proteína que circula en la sangre denominada Alfa-1 anti tripsina, como consecuencia de un trastorno hereditario.

EPOC y las enfermedades asociadas más prevalentes:

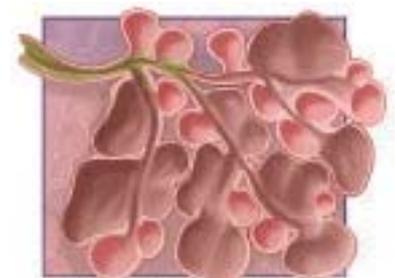
La EPOC coexiste con otras enfermedades que pueden influir significativamente en su pronóstico, ejemplo de ellas: enfermedades cardiovasculares; osteoporosis; depresión y ansiedad. Obesidad y diabetes. El cáncer de pulmón también afecta con frecuencia a pacientes con EPOC.

La EPOC tiene sub tipos, ellos son:

- Bronquitis crónica
- Asma crónica obstructiva
- Enfisema pulmonar



Alvéolos sanos



Alvéolos con EPOC

Recuerde que si se realiza un correcto diagnóstico esto permitirá realizar un tratamiento adecuado de su enfermedad.



Un correcto diagnóstico de la EPOC permite:

- Disminuir los síntomas de disnea (falta de aire o dificultad de respirar)
- Reducir la frecuencia y gravedad de las reagudizaciones de la enfermedad.
- Mejorar el estado de salud
- Mejorar la capacidad de realizar ejercicios.

La EPOC es una enfermedad progresiva. Sin embargo, hay tratamientos que pueden ayudar a mejorar su calidad de vida y mermar su progresión.

¿Por qué una persona que fuma contrae la EPOC?



La causa más común de la EPOC es el tabaquismo. Fumar o respirar humo de tabaco provoca inflamación bronquial crónica, obstrucción progresiva de los bronquios, **por tal motivo, si Ud. fuma, la mejor forma de tratar la EPOC, es dejar de fumar.** Es el paso más importante que puede dar para mejorar su salud. Para esto es necesario que Usted adquiera mayor conciencia del problema y pase por ciertos procesos antes de entrar en acción y dejar de fumar.

Swiss Medical Medicina Privada apoya su decisión de dejar de fumar a través de nuestro Programa para Cesación Tabáquica. Para mayor información comunicarse al **0810-333-6800 opción 6** o enviando un correo a: programadeatencionmedica@swissmedical.com.ar



¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la EPOC?

Al principio, la EPOC a menudo no produce síntomas o al menos son leves. A medida que empeore su cuadro, Usted puede:

- Sentir dificultad para respirar, especialmente cuando se está desplazando, subiendo escaleras; o al estar acostado.
- Tener sibilancias (hacer un ruido de silbido o chirrido cuando usted respira).
- Tener tos crónica y escupir flema (mucosidad).

A medida que la enfermedad empeora, actividades cotidianas como subir unos cuantos escalones, pueden verse dificultadas.

¿Hay algún examen para detectar la EPOC?

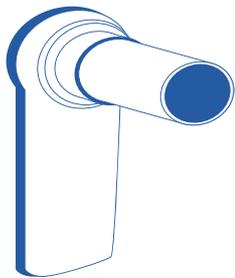
Sí, la espirometría. Esta debe ser indicada por su médico de cabecera cuando lo crea necesario. La presencia de un cociente FEV1/FVC $< 0,70$ confirma la existencia de una limitación al flujo aéreo de tipo obstructivo, la severidad se determina con el VEF 1 (Volumen Espiratorio Forzado en el 1er segundo) y la falta de respuesta a broncodilatadores sugiere EPOC.

La siguiente tabla muestra la clasificación de la gravedad de la EPOC:

Clasificación de la gravedad de la limitación al flujo aéreo en la EPOC		
FEV1	Descripción	Estadio
Cociente FEV1 / FVC posbroncodilatador $< 0,70$		
$\geq 80\%$	Leve	1
Entre 50 y 80%	Moderado	2
Entre 30 y 50%	Severo	3
Menor al 30%	Muy severo	4

Ref.: $<$ menor; \geq mayor o igual.

¿Cómo se realiza la espirometría?



Durante la espirometría, usted debe inspirar profundamente y luego debe soplar tan fuerte y rápido como pueda en un tubo (espirómetro). Este procedimiento se utiliza para evaluar la función pulmonar.

Aspectos psicológicos

¿Cuáles son las manifestaciones psicológicas más frecuentes en pacientes con EPOC?

Varios estudios han demostrado que podrían presentarse con mayor frecuencia depresión y trastorno de ansiedad. Es importante en el marco de éste último cuadro, evaluar la presencia de trastorno de pánico, éste es común que aparezca con la presencia de disnea. Puede que el paciente tienda a aislarse y evitar cualquier actividad física que lo lleve a sentir disnea por miedo a tener un nuevo ataque de pánico.

Esta situación podría causar dificultades para adherir al tratamiento motivo por el cual es importante que pueda conocerla.

Si usted nota cambios en su estado de ánimo o de relación, consulte con su médico de cabecera.

Cómo mejorar su estilo de vida

¿Hay algo que Ud. pueda hacer para sentirse mejor?

Sí hay cosas importantes que usted puede hacer por su salud. Enfrentar una enfermedad crónica, que llevará a lo largo de su vida, como es el caso de la EPOC, puede que resulte difícil, pues debe realizar cambios en su estilo de vida y asumir un tratamiento. Propóngase cambios graduales, **uno a la vez**, piénselo cómo un proceso que llevará tiempo y verá que progresivamente logrará conciencia de auto cuidado responsable.

A continuación, algunas consideraciones a tener en cuenta para mejorar su calidad de vida:



Si usted fuma, debe dejar de hacerlo. No importa cuánto tiempo haya fumado o la cantidad de cigarrillos que fuma. Dejar de fumar hace desacelerar la EPOC y lo ayudará a sentirse mejor. La exposición crónica al humo del tabaco produce en todos los fumadores inflamación de la mucosa bronquial.

Aprenda a conocer las causas que lo llevan a querer fumar, esto ayudará a conseguir dejar de hacerlo.



Vacúnese contra la gripe cada otoño, y contra la neumonía. Consulte en particular a su médico. Las infecciones como la gripe y la neumonía pueden afectar severamente sus pulmones. Es importante tratar de prevenirlas.

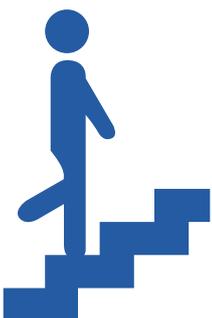


Realizar ejercicios físicos regularmente. Antes de comenzar con una actividad física programada, es importante que su médico o equipo tratante evalúen su situación para determinar qué tipo de ejercicios físicos serían los más adecuados para Ud.

Las actividades más recomendadas son las caminatas y utilizar la bicicleta fija. También puede realizar ejercicios aeróbicos con los brazos y piernas, además ejercicios respiratorios cuyo objetivo es aumentar la entrada de aire en los pulmones. Debe tratar de hacer algún tipo de actividad, por lo menos durante 20 ó 30 minutos, casi diariamente cambiando regularmente los ejercicios para evitar la rutina y el aburrimiento.

Algunas recomendaciones para mejorar su calidad de vida:

- Use ropa cómoda que no obstaculice su respiración y además calzado adecuado.
- Realice los ejercicios en forma suave y progresiva.
- Si usa inhalador, llévelo consigo.
- Trate de aumentar progresivamente su actividad física incorporándola a sus actividades diarias.
- Evite realizar ejercicios luego de comer.
- Descanse luego de realizar ejercicios físicos antes de reanudar sus actividades.
- No realizar ejercicios si tiene fiebre, dolor torácico o dificultades severas respirar.



A medida que la EPOC avanza, **el entrenamiento en técnicas de ahorro energético**, lo ayudará a optimizar sus capacidades funcionales para realizar las **actividades de la vida cotidiana**, como vestirse, la higiene personal, el cuidado del hogar y las actividades recreativas. Para reducir la disnea se enseña a evitar movimientos innecesarios, adoptar posturas correctas, utilizar técnicas de respiración durante la actividad. Esto lo ayudará a disminuir su miedo al ahogo.



Según sea su estadio de la enfermedad, será necesario planificar y priorizar las actividades que Ud. realice, necesitará un tiempo de re aprendizaje y automatización para lograr sus cambios de hábitos. Ud. debe aceptar que necesita más tiempo para poder realizar una actividad, sin que ésta le produzca disnea o que presente la menor dificultad respiratoria posible.

Algunos ejemplos para conseguir ahorro energético:

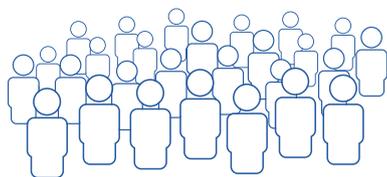
- **Espiración con labios fruncidos:** Este ejercicio lo ayudará a aumentar la entrada de aire en los pulmones. Aspire el máximo de aire por la nariz de forma lenta y profunda inflando el abdomen y después espire por la boca de forma suave como si soplara.
- **Mientras que sea posible, realizar la mayor cantidad de actividades estando sentado.**
- **Cambiar hábitos alimentarios:** Si Ud. además tiene obesidad o está muy delgado, estará más expuesto a las reagudizaciones de la enfermedad. Según sea su caso deberá adecuar su plan alimentario. Se recomienda mantener como mínimo 4 comidas diarias y preferentemente intercalar 2 colaciones. Su plan alimentario deberá ser equilibrado y saludable. Mantener un peso adecuado es muy importante.



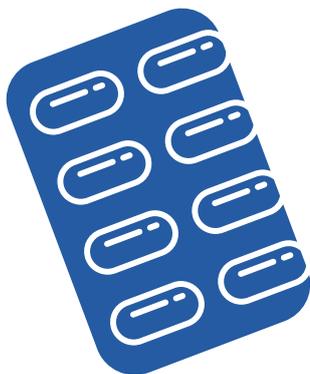
Algunas recomendaciones para mejorar su alimentación:

- Evite comidas fritas, priorice la comida realizada al vapor, hervidas o a la plancha.
- Prevenga la constipación, su alimentación debe ser rica en fibras vegetales (frutas y verduras) y aumentar el consumo de cereales integrales.
- Mastique muy bien los alimentos, tómese tiempo para disfrutar de sus comidas. Estado de ánimo y comida van de la mano.
- Beba agua regularmente, es saludable para Ud.
- Excluya o reduzca los productos altamente calóricos como la mayonesa, fiambres, embutidos, entre otros.
- Si Ud. bebe alcohol, solo tome un vaso al día
- Seleccione alimentos bajos en sodio: Elija alimentos frescos en lugar de alimentos procesados. Buscar alimentos etiquetados con la leyenda "bajo contenido de sodio" o "sin sal añadida".
- Elija alimentos livianos y recuerde que las porciones no deben ser abundantes, su estómago está debajo de sus pulmones y hacer una comida copiosa, puede empujar contra el diafragma y hacer más difícil la respiración. Evite alimentos que le generen flatulencias.

Buenos consejos para mejorar su vida

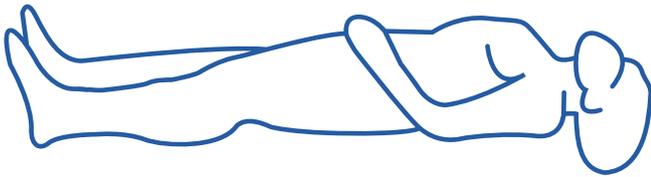


Apoyo psicológico (familiar y social), es importante reconocer que la adaptación a los cambios es un proceso dinámico que va transformándose a lo largo del tiempo y durante el transcurso de la enfermedad, entonces debe mantener una actitud positiva y si solo no puede lograrlo, no dude en pedir ayuda tanto a un familiar cómo a un profesional. Esto no significará debilidad sino todo lo contrario. Es conveniente que encuentre un grupo de pertenencia a través de alguna actividad que le resulte placentera y evitar el aislamiento social.



Utilice adecuadamente los medicamentos indicados por su médico. Esto hará que prevenga recaídas. Su uso incorrecto equivale a no tomar la medicación.

Buen dormir, buen vivir: Si Ud. tiene dificultades para respirar durante la noche puede que esto le genere miedo o angustia al momento de conciliar el sueño. Realice ejercicios de relajación antes de ir a dormir para controlar la disnea y así conseguir la relajación muscular adecuada. La posición que Ud. adopte será importante para conseguir un mejor dormir. Se recomienda el decúbito supino, ver imagen 1 (si se tolera), semisentado con una inclinación de 45° o el decúbito lateral con ayuda de varios almohadones que permitan dar soporte y relajar sus músculos del cuello hasta el borde inferior del músculo pectoral mayor. Ver imagen 2.



Decúbito supino (1)



Decúbito lateral (2)

Será útil también aprender técnicas de relajación. Estas tienen por objeto conseguir una sensación general de bienestar y reducir la tensión muscular (especialmente de los músculos accesorios de la respiración), el costo energético de la respiración y la ansiedad producida por la disnea.

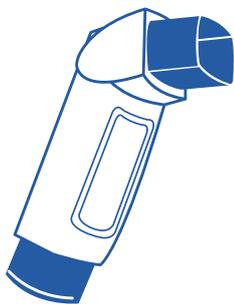


Reconozca los signos de la exacerbación o reagudización de la EPOC. A veces, incluso con un tratamiento continuo, puede experimentar momentos en que los síntomas de su EPOC empeoran repentinamente. Esto se llama una exacerbación aguda o descompensación, y puede causarle una insuficiencia pulmonar si no recibe el tratamiento adecuado.

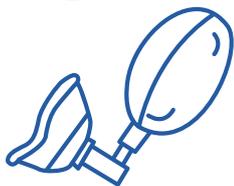
Las exacerbaciones pueden ser causadas por una infección respiratoria debida a virus y/o bacterias, por un cambio brusco de las temperaturas, por altos niveles de contaminación del aire o por un abandono del tratamiento, entre otros factores.

¿Cómo se trata la EPOC?

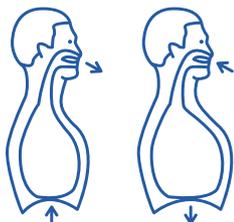
Hay diferentes tipos de tratamiento para la EPOC:



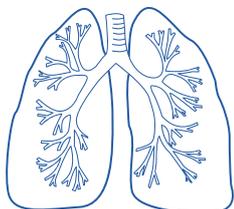
Medicamentos: Hay varios medicamentos para tratar la EPOC y estos difieren según si está estable o sufriera una reagudización de la enfermedad. La mayoría de las personas usan los **inhaladores** que ayudan a abrir las vías aéreas o que disminuyen la inflamación en las vías respiratorias. A menudo, se necesita más de un medicamento inhalado a la vez. A veces también tienen que tomar un medicamento llamado **corticoide por boca**, en una exacerbación de la enfermedad.



Oxígeno terapia: A medida que la enfermedad empeora, algunas personas necesitan utilizar oxígeno.



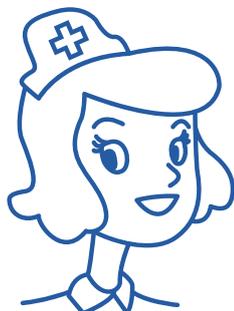
La rehabilitación pulmonar o respiratoria: En rehabilitación pulmonar, las personas aprenden a mejorar sus síntomas de nuevas maneras. Ud. podrá aprender ejercicios y formas de respirar que pueden ayudar a aliviar los síntomas a través del entrenamiento muscular respiratorio. Su médico se lo indicará cuando lo considere adecuado.



Cirugía: Rara vez, las personas con EPOC grave tendrán una cirugía para extraer las partes más dañadas de su pulmón. Esta cirugía puede disminuir los síntomas, pero no siempre funciona.



Terapia cognitivo conductual: Es posible que aparezcan cambios en su conducta como ansiedad, angustia o sensación de inseguridad. Esto puede tener una mejor evolución si recurre a terapia de apoyo psicológico.



Recibir educación sobre la enfermedad: Comprender un problema le permitirá relacionarse mejor con su realidad. Conocer bien la enfermedad, permitirá identificar los signos de alarma de forma precoz y esto lo ayudará a cumplir con el tratamiento. Nuestro equipo cuenta con enfermeras especializadas que podrán guiarlo y acompañarlos en el proceso.



En el caso de estar fumando, recibir tratamiento para lograr la deshabituación tabáquica.



¿Cuándo debe consultar al médico para prevenir complicaciones graves o su hospitalización?

Cuando comienza un aumento de uno o más síntomas de la enfermedad, debe consultar a su médico en forma rápida.

Los síntomas de alerta que deben guiarlo a la consulta son:

- Aumento de la sensación de ahogo;
- Aumento de la tos o silbidos en el pecho;
- Fiebre y cambio de color o aumento del volumen de las secreciones.



Recuerde que para vivir mejor las recomendaciones son las siguientes:

- Evite el tabaco y ambientes contaminados con humo ajeno.
- Cuide su alimentación.
- Realice ejercicio físico regularmente.
- Vacúnese.
- Utilice adecuadamente la medicación y conozca sus efectos.
- Reconozca sus signos de descompensación.

Cesación tabáquica ¿Cómo dejar de fumar?



La decisión de abandonar su adicción al tabaco implica no sólo determinación para el cambio, sino también un plan que posibilite modificar la conducta respecto de la adicción. Pero, ¿de qué hablamos cuando decimos "adicción" al tabaco?

Se trata de una triple dependencia: gestual, física y psicológica. Lo gestual está referido al acto repetitivo en las personas que fuman que es sacar, encender,

aspirar, exhalar, se asocia con un acto automático. La adicción física se corresponde con el deseo de fumar, también llamado “hambre de nicotina” y generalmente –una vez que se ha iniciado el tratamiento- desaparece a los pocos minutos. Por otra parte, el aspecto psicológico de la dependencia está relacionado con la idea de fumar, por ello será importante cambiar el foco de los pensamientos, es decir, pensar en otra cosa.

La razón de la dificultad para el abandono del consumo de tabaco es ésta triple dependencia que hace que usted quede como atrapado en una red de difícil desentramado. Entonces es importante que hable con su médico para pedir ayuda, él lo guiará sobre las diferentes formas de tratamiento.

Algunas estrategias para que tenga en cuenta al momento de tener deseos de fumar:

- Tome dos vasos de agua.
- Mastique chicles o caramelos.
- Salga a caminar esto lo relajará, pero lejos del kiosco para evitar comprar cigarrillos.
- Si está en su casa, puede tomar una ducha.
- Realice ejercicios de respiración y relajación.
- Hable con amigos o familiares que lo apoyen.
- Recuerde que el deseo de fumar pasa pronto.
- Repase sus motivaciones para dejar de fumar.

Recuerde: La primera medida efectiva para que Ud. deje de fumar es no permitir fumar en ningún espacio cerrado, casa u oficina. Invítese a Ud. u otra persona que fume, a hacerlo fuera.



¿A qué llamamos recaída en tabaquismo?

Decimos que una persona que fuma sufre una recaída cuando, luego de haber dejado de fumar, no pudo mantenerse sin hacerlo durante el tiempo esperado de 6 meses en la etapa de acción o cuando la persona volvió a fumar durante la etapa de mantenimiento hacia atrás, hacia etapas anteriores del proceso de abandono del cigarrillo. La recaída es posible, de hecho muchas personas han dejado de fumar luego de varios intentos fallidos. Las recaídas son más frecuentes dentro de los tres meses de haber dejado.

Entonces un tropezón no es caída. Si Ud. vuelve a fumar no significa que usted ha fracasado.

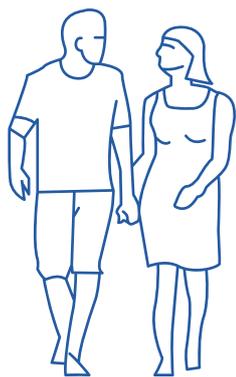
La culpa y el auto reproche son procesos bastante ineficaces para ayudar al cambio. Es importante no magnificar la recaída y saber que se puede regresar al camino de la abstinencia.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Hay algunas personas que pueden abandonar la adicción al tabaco por sí mismas. No obstante, la mayoría necesita ayuda. No dude en consultarnos, buscaremos la mejor forma de ayudarle. Puede consultar en nuestro Programa de Cesación Tabáquica llamando al Tel. 0810 333 6800 Opción 6.

Consejo: El humo del tabaco es altamente perjudicial para su salud y la de sus seres queridos. Evite ambientes con humo. Dejar de fumar es posible, muchas personas como usted lo han conseguido.

Derribando mitos respecto a la EPOC

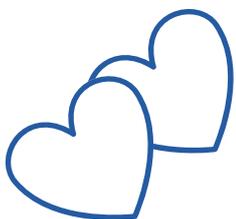


Si realizo ejercicios voy a tener más dificultad para respirar y puedo ahogarme.

Esto no es verdad, el hacer ejercicios con regularidad le puede ayudar a mejorar su respiración, porque el trabajo de los pulmones a través de la actividad física mejora síntomas como la disnea y la fatiga. Es aconsejable mantenerse activo.

Mi EPOC disminuye mi capacidad sexual, mejor evitar las relaciones sexuales.

En algunas situaciones puede sentir que es mejor evitar las relaciones sexuales porque pueden resultar “peligrosas” para su salud; pero el sexo, al igual que otras actividades físicas, no son peligrosas para sus pulmones. La sexualidad también contribuye y es parte de una vida plena. Converse con su pareja sobre sus miedos. También con su médico, él lo ayudará a saber cuáles son las posiciones sexuales que le insumirán menor gasto energético. Lo ideal es preparar el acto sexual en forma relajada y emplear posiciones pasivas. Tenga en cuenta que sus relaciones no deben limitarse solo a lo sexual, sino que otros aspectos como las caricias, abrazos y comunicación, son de vital relevancia para la vida de las personas.



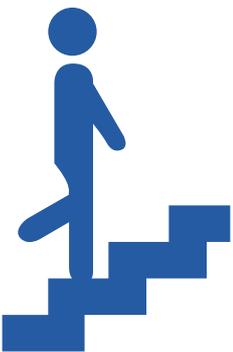


No podré realizar viajes de placer o actividades recreativas pues no podré superar la falta de aire.

Ud. si puede viajar o realizar actividades recreativas aun teniendo EPOC, siempre que las programe con tiempo. No es aconsejable el aislamiento. Hay distintas estrategias que puede asumir para planificar en forma organizada su viaje o actividad recreativa, a continuación alguna de ellas:



- Si Ud. tiene EPOC de moderada a grave y quiere realizar un desplazamiento en avión, debería ser valorado previamente por su médico, descartando: la presencia de exacerbación o que se encuentre en una fase precoz de recuperación de ésta. Solicitar un informe sobre el tratamiento que realiza para presentarlo en la empresa de viaje; realizar una medición de la cantidad de oxígeno y de dióxido de carbono presente en la sangre y agregar una espirometria.
- En caso de usar mochila de oxígeno comuníquese con la empresa de viajes para asesorarse sobre cómo trasladar el equipo.
- Si su viaje es en zona de montaña, asesórese, se aconseja no superar los 1500 metros. Evite lugares con temperaturas extremas.
- Evite llevar equipaje pesado.
- Busque actividades recreativas que alimenten su espíritu (conciertos de música; relajación, etc.) o bien buscar grupos de personas que tengan EPOC, compartir vivencias con pares, podrá ayudarlo a no sentirse solo.



En mi casa hay escaleras y entonces con mi EPOC no podré usarlas, tendré que mudarme.

Si bien es bueno siempre mejorar el hábitat en dónde uno vive adecuándola, no es necesario mudarse, sino que será imperioso tener en cuenta otras necesidades, como por ejemplo aprehender técnicas para el control de la disnea, en caso de vivienda con escaleras Ud. puede recibir un reentrenamiento aplicando las técnicas de ahorro energético, ejemplo subir escaleras durante el tiempo que dure la espiración. Consulte con su médico.



Qué sentido tiene dejar de fumar si ya tengo diagnosticada la EPOC.

Dejar de fumar disminuye significativamente la progresión de la enfermedad. Si Ud. deja de fumar mejorará sus síntomas, su tolerancia al ejercicio, y por ende mejorará su estado de salud en general.

Sea flexible con Ud. mismo, planifique sus actividades y descanse luego de cada una de ellas.



Información para el cuidador o para las personas que conviven con el paciente

El paciente debe aprender a descentrarse de su problema, y saber que no es el único que la pasa mal con su enfermedad, también sus cuidadores y familiares deberían sentir la empatía suficiente para ponerse en el lugar del que sufre la enfermedad: Evitar la victimización de todos los actores, ayudará a una mejor convivencia y será importante para crear un buen clima familiar.



Si Ud. convive o cuida a una persona que tiene EPOC, conviene que se asesore cómo colaborar en mejorar el clima en el hogar.

¿Cómo Swiss Medical podrá ayudarlo si Ud. tiene Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica?

- Cuenta con un Programa para pacientes formado por un equipo de enfermeras universitarias destinadas a escuchar a través del teléfono sus dudas y responderlas.
- Ofrece asesoramiento en lo referido a su estado clínico para lograr el control de factores de riesgo; en planes alimentarios; información sobre medicamentos, cesación tabáquica; actividad física y rehabilitación respiratoria.
- Ayuda a detectar precozmente cualquier síntoma de descompensación, esto reducirá el riesgo de internación.
- Funciona como un canal más de comunicación con su médico.



¿Cómo puede ingresar al programa?

Si Ud. está interesado en ser parte de este programa, comuníquese al 0810-333-6800, opción 4 o envíenos un e-mail a pam@swissmedical.com.ar

Hoja de registro

Registre todas las veces que fuma. Así verá cuáles son sus horarios problemáticos. Esto ayudará para ver qué situaciones están más relacionadas con su conducta de fumar.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06 - 07 hs.							
07 - 08 hs.							
08 - 09 hs.							
09 - 10 hs.							
10 - 11 hs.							
11 - 12 hs.							
12 - 13 hs.							
13 - 14 hs.							
14 - 15 hs.							
15 - 16 hs.							
16 - 17 hs.							
17 - 18 hs.							
18 - 19 hs.							
19 - 20 hs.							
20 - 21 hs.							
21 - 22 hs.							
22 - 23 hs.							
23 - 24 hs.							
24 - 01 hs.							
01 - 02 hs.							
02 - 03 hs.							
03 - 04 hs.							
04 - 05 hs.							
05 - 06 hs.							