

Cómo controlar la EPOC™ Primavera 2022



EPOC en Utah

La Asociación Americana del Pulmón señala que más de 16 millones de estadounidenses han sido diagnosticados con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Por eso es tan importante que las personas con EPOC reconozcan los signos y síntomas de la enfermedad, empezando por las condiciones que conducen al diagnóstico.

La EPOC es una etiqueta que se aplica a un grupo de enfermedades que dificultan la respiración al restringir el flujo de aire. El enfisema y la bronquitis crónica son dos de las principales afecciones que contribuyen a la EPOC. El tabaquismo también se ha identificado como causa directa de ambas afecciones y de la EPOC. Sin embargo, es importante saber que la afección también puede estar causada por la exposición repetida a la contaminación atmosférica, como el humo de tabaco ajeno. Según los CDC, algunos individuos pueden incluso estar genéticamente predispuestos a la enfermedad.

Dicho esto, el tabaquismo sigue siendo la principal causa.

Como enfermedad crónica, la EPOC afecta al bienestar físico y mental de los pacientes. El 70 por ciento de las personas con EPOC afirmó que la dificultad para respirar cambió su calidad de vida, mientras que el 61 por ciento manifestó que sus niveles de actividad se vieron afectados negativamente. Estas limitaciones pueden provocar frustración, depresión y ansiedad. De hecho, el 30 por ciento de los habitantes de Utah que padecen EPOC afirmaron haber experimentado días de problemas de salud mental como consecuencia de la enfermedad.

Los síntomas de la EPOC no son la única preocupación que pueden tener los pacientes. Un tercio de los pacientes con EPOC declaró que el coste de la asistencia sanitaria era una preocupación o un obstáculo para buscar asesoramiento médico sobre su diagnóstico. Sólo en Utah, el 46% de los pacientes utiliza al menos un medicamento a diario, mientras que el 50% ha visitado a un médico debido a sus síntomas en el último año. A pesar de estas dificultades, es fundamental que se comunique continuamente con su equipo de atención médica sobre su enfermedad.

La EPOC puede tener un gran impacto en su vida. Si busca apoyo o tiene dudas, hable con su médico.

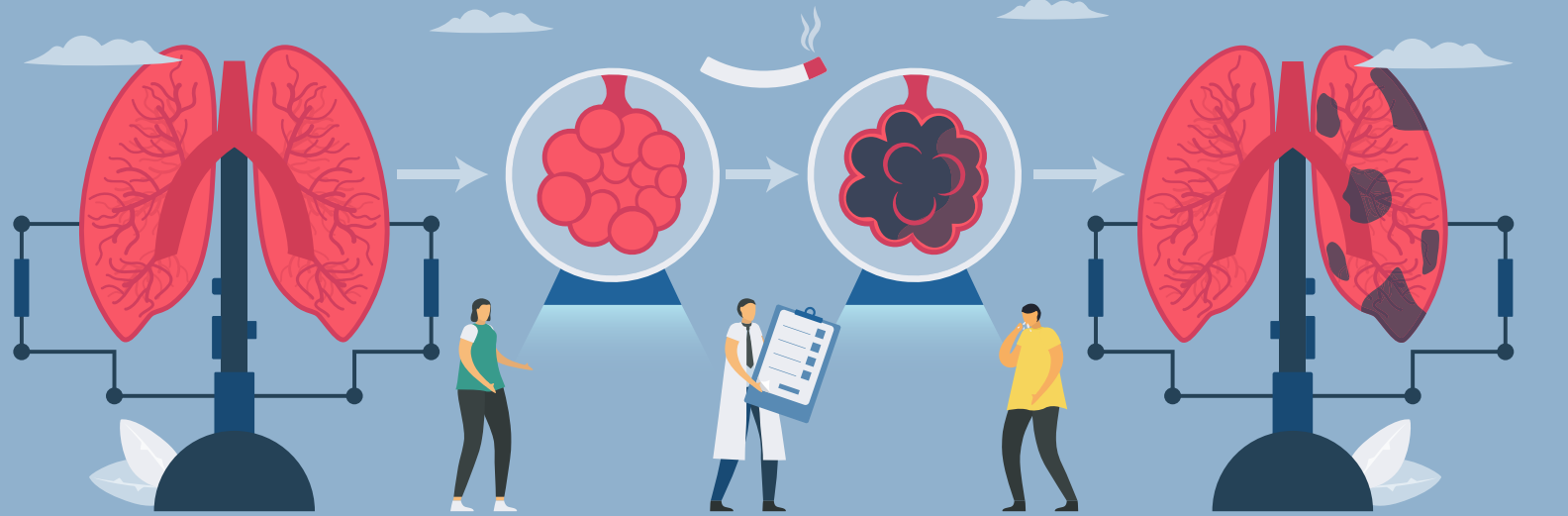
Referencias:

Byrnes, Hristina. "¿Cuán saludable es su Estado? Estos son los 20 Estados que se clasifican como los más saludables de Estados Unidos". USA Today, Gannett Satellite Information Network, 31 de enero de 2020, <https://www.usatoday.com/story/money/2020/01/31/the-healthiest-states-in-america/41041197/>.

La EPOC obstructiva entre los pacientes adultos pulmonares en Utah. https://www.cdc.gov/copd/maps/docs/pdf/UT_COPDFactSheet.pdf.

"Las 10 afecciones crónicas más comunes en los adultos mayores". El Consejo Nacional sobre el Envejecimiento, <https://www.ncoa.org/article/the-top-10-most-common-chronic-conditions-in-older-adults>.





Datos sobre la neumonía neumocócica y la EPOC

Si padece una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), sigue corriendo el riesgo de contraer una neumonía neumocócica, aunque el tiempo esté mejorando.

La neumonía neumocócica es causada por bacterias neumocócicas que se propagan a través de las secreciones respiratorias como la saliva y el moco. Las bacterias hacen que los sacos de aire afectados, o inflamados, se llenen de líquido. Esto ejerce una mayor presión sobre la capacidad de la persona para respirar eficientemente.

A la mayoría de las personas sanas, el contacto con la bacteria puede provocar un malestar leve o ningún síntoma. Sin embargo, los pacientes con EPOC son mucho más propensos a experimentar síntomas graves, muchos de los cuales imitan los signos de un brote o agudización de la EPOC, como la falta de aire y la opresión en el pecho. Otros síntomas incluyen:

- Dolores de cabeza
- Dolores corporales
- Temblores o escalofríos
- Fiebre alta
- Sibilancias
- Debilidad o fatiga sin explicación
- Intranquilidad
- Confusión
- Balbuceo
- Irritabilidad inusual
- Cambios en el color o consistencia del esputo

La neumonía neumocócica no tratada en pacientes con EPOC puede provocar afecciones muy graves, como dificultad respiratoria aguda, problemas cardíacos y daños renales.

Las personas que padecen EPOC (enfisema y bronquitis crónica), diabetes, enfermedades pulmonares, renales o hepáticas crónicas, implantes cocleares y fumadores tienen un mayor riesgo de contraer neumonía neumocócica.

Si los síntomas de la EPOC empeoran o comienza a experimentar síntomas similares a los de la neumonía, llame a su médico de inmediato. Las siguientes son las precauciones que puede tomar para disminuir el riesgo de contraer neumonía neumocócica:

- Evitar a las personas que han estado tosiendo o enfermas
- Lavarse las manos con frecuencia
- Dejar de fumar, que complica la EPOC y la neumonía
- Hable con su médico sobre la vacuna contra la gripe, la tos ferina y el neumococo

Referencias: "EPOC y Neumonía: ¿Cuál es la conexión?" Medical News Today, MediLexicon International, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/315713#Understanding%20the%20connection>.

Gotter, Ana. "EPOC y Neumonía: Comprender sus riesgos". Healthline, Healthline Media, 3 de diciembre de 2018, <https://www.healthline.com/health/copd/copd-and-pneumonia-understanding-your-risk#complications>.

"Enfermedad neumocócica: Factores de riesgo y transmisión". Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 1 de setiembre de 2020, <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/grief-loss/index.html>.

"Neumonía neumocócica". Neumonía neumocócica | American Lung Association, <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/pneumococcal>.

Hablar con su médico acerca de la EPOC

La comunicación efectiva con su médico es una parte vital del manejo de su enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Para aprovechar al máximo su próxima cita con el médico, tómese un tiempo para anotar las preguntas, las preocupaciones o los temas que le gustaría tratar. Considere lo siguiente:

- ¿Ha experimentado agudizaciones?
- ¿Han cambiado sus patrones de sueño?
- ¿Ha aumentado su tos?
- ¿Su esputo ha cambiado de consistencia o de color?

Su capacidad para comunicarse eficazmente con el equipo médico mejorará a medida que conozca mejor su EPOC. Para empezar, considere las siguientes preguntas:

¿CÓMO PUEDO OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS DE MIS MEDICAMENTOS?

Una de las mejores maneras de controlar su EPOC es asegurarse de que está tomando la dosis correcta de los medicamentos adecuados en el momento adecuado. Si tiene alguna duda sobre el uso de su medicación, hable con su médico.

¿QUÉ IMPLICA LA REHABILITACIÓN PULMONAR?

Los médicos pueden prescribir una terapia de rehabilitación pulmonar para mejorar su capacidad respiratoria. Asegúrese no sólo de que entiende los ejercicios, sino también los objetivos y plazos previstos para el tratamiento.



¿QUÉ VACUNAS SON IMPORTANTES?

Enfermedades como el resfriado o la gripe suponen un riesgo para los pacientes con EPOC, independientemente de la estación del año. Dado que estas enfermedades pueden dificultar aún más su respiración, es importante que reciba las vacunas recomendadas. Hable con su médico para saber más sobre las vacunas recomendadas y sus efectos secundarios.

¿CÓMO PUEDO MANEJAR MIS SÍNTOMAS?

La respuesta a esta pregunta depende de sus síntomas. Tenga en cuenta la frecuencia con la que tose, la duración de los episodios de tos y la cantidad de esputo producido. También puede considerar cómo estos síntomas están afectando su vida cotidiana. ¿Le impiden realizar actividades? Hable con su médico sobre cómo puede minimizar las agudizaciones.

¿QUÉ CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA AYUDARÍAN A CONTROLAR LA EPOC?

Los cambios en el estilo de vida, como la decisión de dejar de fumar, pueden marcar la diferencia en su salud general. Lo mismo puede decirse de introducir el ejercicio regular en la rutina y mejorar la nutrición. Hable con su médico sobre el apoyo y los recursos disponibles.

Las visitas al médico no tienen por qué ser una pérdida de tiempo. Sea abierto y honesto con su equipo médico, y no tenga miedo de preparar preguntas. Están ahí para ayudar.

Referencias: Myers, Wyatt. "Hablar con su médico sobre el tratamiento de la EPOC". Healthgrades, Healthgrades, 2 de agosto de 2020, <https://www.healthgrades.com/right-care/copd/talking-with-your-doctor-about-copd-treatment>.

"Las 5 preguntas más importantes que debe hacer a su médico sobre la EPOC". Las 5 preguntas más importantes que debe hacer a su médico sobre la EPOC | American Lung Association, <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/copd/top-5-questions-to-ask-your-doctor>.

1. Parte de ayudarle a vivir la vida más saludable posible es protegerlo de enfermedades y dolencias si es posible. La vacuna COVID-19 está cubierta al 100% en todos los planes SelectHealth®. Por favor, visite [selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage](https://www.selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage) si tiene alguna pregunta sobre la información de cobertura de COVID-19.
2. Si desea leer este boletín en español, visite [selecthealth.org/wellness/newsletters](https://www.selecthealth.org/wellness/newsletters).



Información sobre salud y bienestar o prevención

Organización sin fines de lucro
U.S. Gastos de envío **PAGADO**
Salt Lake City, UT
Permit No. 4547

P.O. Box 30192
Salt Lake City, Utah 84130



El contenido presentado aquí es solo para su información. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta o inquietud. La información contenida en este boletín informativo no garantiza beneficios. Los descuentos para los miembros no se consideran un beneficio del plan. Si tiene preguntas o quiere confirmar sus beneficios, llame a Servicios para miembros al **800-538-5038**, miembros de Medicaid, llamar al **855-442-3234**.

Si tiene un plan Medicare Advantage®, llámenos gratis al **855-442-9900**, los días laborables de 7:00 a 20:00 horas, los sábados de 9:00 a 14:00 horas, los domingos cerrado. Fuera de estas horas de operación, por favor deje un mensaje y se le devolverá su llamada dentro de un día hábil. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

SelectHealth respeta las leyes federales de derechos civiles. No le brindaremos un trato diferente por motivos de raza, color, origen étnico o nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, religión, credo, idioma, clase social, orientación sexual, identidad o expresión de género, o estado de veterano.

Esta información está disponible sin costo en otros idiomas y en formatos alternativos.


ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電

SelectHealth Advantage: **855-442-9900** (TTY: 711) /
SelectHealth: **800-538-5038**

© 2022 SelectHealth. Todos los derechos reservados.
1875664 03/22

Si desea leer este boletín en español, visite selecthealth.org/wellness/newsletters.



Parte de ayudarle a vivir la vida más saludable posible es protegerlo de enfermedades y dolencias siempre que sea posible.

La vacuna COVID-19 está cubierta al 100% en todos los planes SelectHealth®.

¿TIENE PREGUNTAS?

Visite selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage o llame a Servicios para Miembros al **800-538-5038** si tiene alguna pregunta sobre la información de cobertura de COVID-19.