

# Exacerbaciones

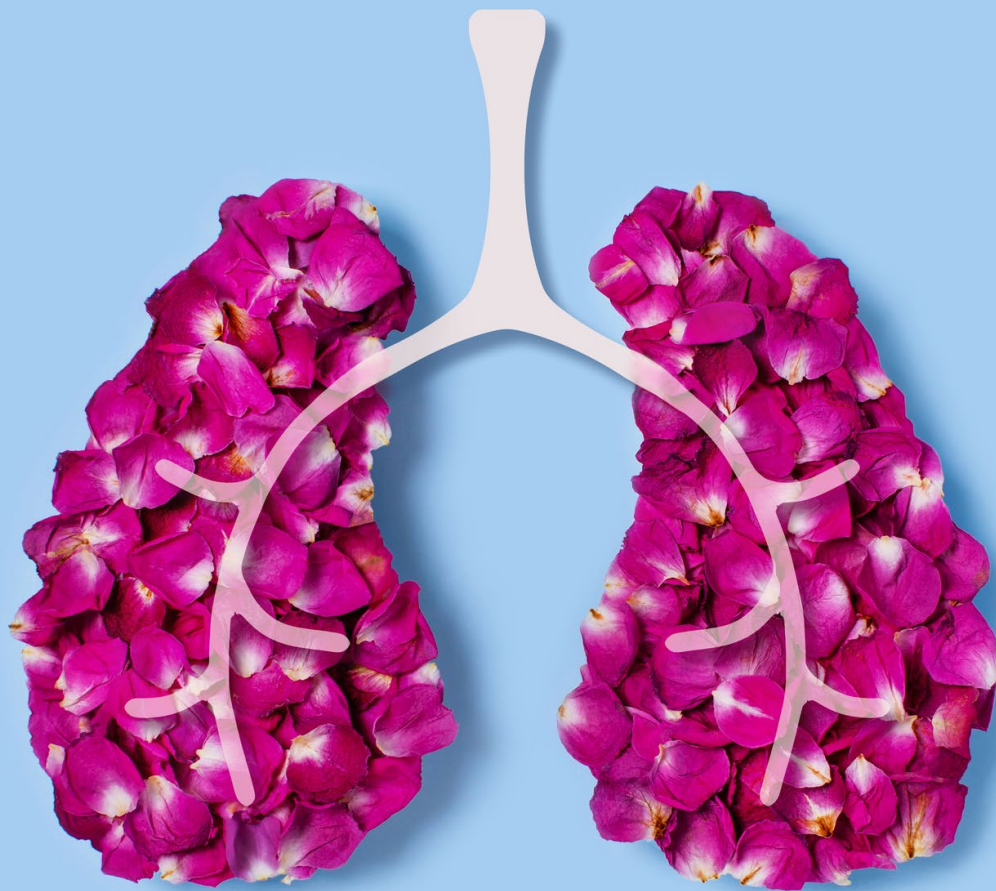
Reconocer y Tratar los Brotes de EPOC



**COPD**  
FOUNDATION®

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.



¿Qué Es Una Exacerbación? .....	1
¿Sera una Exacerbación o Simplemente un Mal Día? .....	2
Señales Tempranas de Exacerbación .....	3
Exacerbación Por una Infección .....	4
Tenga un Plan Para Evitar y Tratar Las Exacerbaciones ....	5
Durante una Exacerbación .....	6
Recursos .....	7
Notas .....	8



Esta traducción del Guía Para Vivir Mejor de COPD Fundación, ha sido patrocinada por AstraZeneca.





## ¿QUÉ ES UNA EXACERBACIÓN?

Las personas con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) a veces experimentan brotes que llamamos exacerbaciones. Una exacerbación es un cambio de su condición normal, a menudo causado por una infección pulmonar. Durante una exacerbación, es más difícil respirar. También puede tener tos, opresión en el pecho, cansancio, o sibilancias.

Todas las exacerbaciones de EPOC son importantes. A veces, es posible que deba ir a la sala de emergencias o permanecer en el hospital durante la noche. Es importante estar atento a las primeras señales de advertencia de una exacerbación para que pueda detectar el brote temprano y posiblemente evitar que empeore. En esta guía, obtendrá más información sobre cómo pueden ser las exacerbaciones para que pueda actuar rápidamente.



## ¿SERÁ UNA EXACERBACIÓN O SIMPLEMENTE UN MAL DÍA?

A veces es difícil diferenciar entre un brote de la EPOC y un "mal día". Una exacerbación o un brote es cuando sus síntomas son peores y duran más que los cambios habituales del día a día. Por lo tanto, el primer paso para reconocer una exacerbación es observar los cambios en sus síntomas. Los síntomas de la EPOC pueden cambiar según el clima, las emociones, las alergias, la altitud, el ejercicio o incluso el uso de un inhalador vacío.

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Es importante que llame a su proveedor de atención médica a la primera señal de un brote.



## SEÑALES TEMPRANAS DE EXACERBACIÓN






Las señales de advertencia de los brotes pueden ser diferentes para cada persona con EPOC. Es importante averiguar cómo son sus propios brotes. Si ha tenido un brote reciente, piense en cómo se veía y se sentía. ¿Qué tipos de síntomas notó al comienzo de su enfermedad? A continuación, encuentran algunas señales tempranas comunes de un brote.

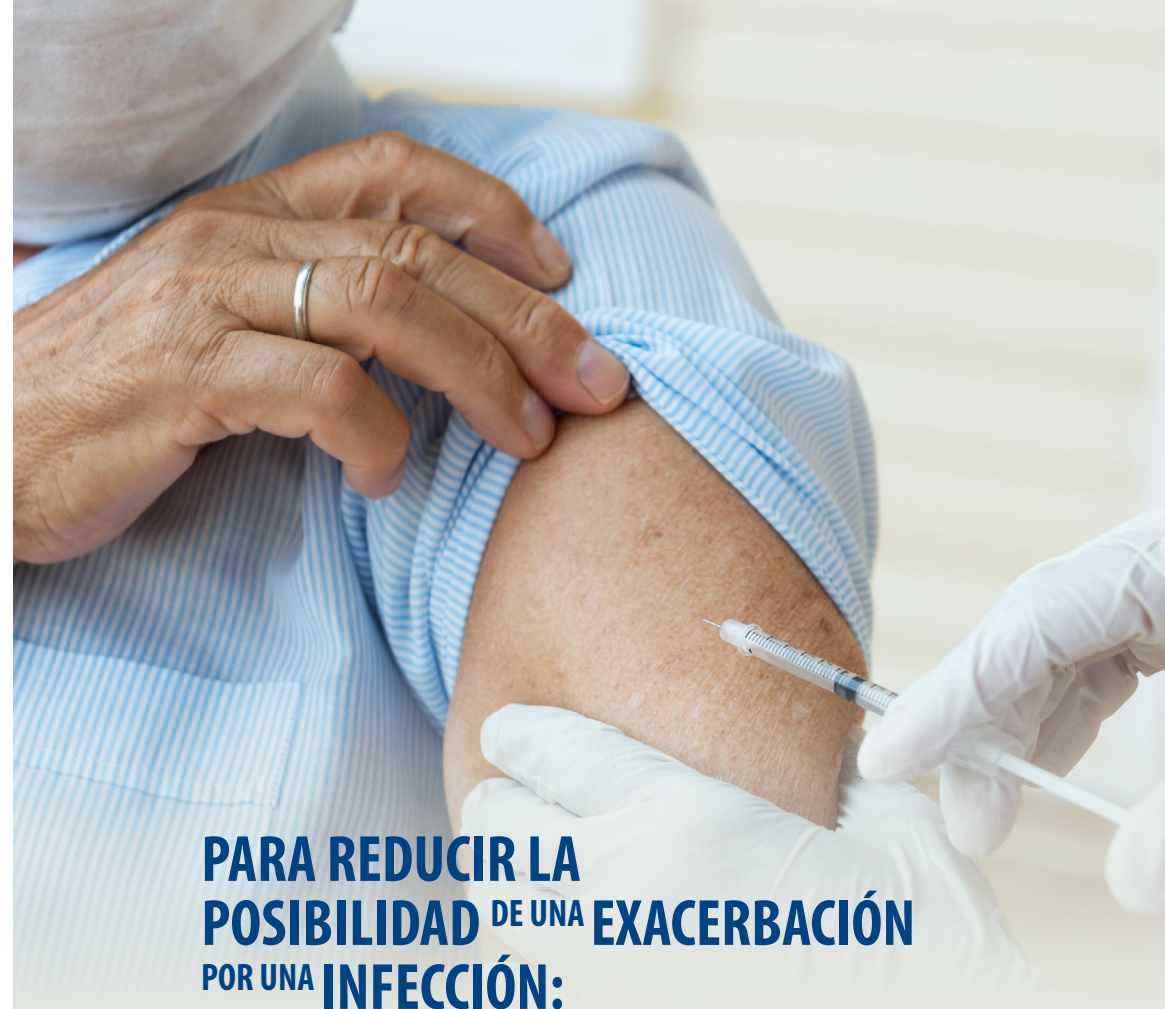
- ☐ Fiebre
- ☐ Usar medicamentos de rescate (alivio rápido) con más frecuencia de lo habitual.
- ☐ Un cambio en el color, la densidad, o la cantidad de mucosidad que expulsa al toser. Cansancio inusual.
- ☐ Hinchazón nueva o que empeora en las piernas y los tobillos.
- ☐ Más sibilancias, tos o dificultad para respirar de lo normal.
- ☐ Mareos o dolores de cabeza por la mañana.
- ☐ Sentir que su corazón está acelerado o latiendo con fuerza.

Si usa oxígeno, es posible que necesite más oxígeno de lo normal.

A veces, sus síntomas pueden ser una señal de una afección más grave o un brote más grave.

Llame al 911 o a los servicios de emergencia locales si tiene:

-  Dolor de pecho o dificultad para respirar grave.
-  Labios o dedos que lucen azules o inusualmente pálidos.
-  Confusión, desorientación, o dificultad para hablar bien.



## PARA REDUCIR LA POSIBILIDAD DE UNA EXACERBACIÓN POR UNA INFECCIÓN:

- Lávese las manos con frecuencia y evite estar cerca de personas enfermas.
- Vacúnese contra la gripe y contra la neumonía (pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de estas importantes vacunas.)
- Siempre tome sus medicamentos de mantenimiento (control) y de rescate según lo prescrito por su proveedor de atención médica. No deje de tomarlos cuando se sienta bien. Lo están ayudando a controlar su EPOC.
- Complete Mi EPOC Plan de Acción con su proveedor de atención médica. Este es un plan que puede seguir si tiene un brote. Una muestra de este plan está disponible en el sitio web de COPD Foundation en [copdf.co/my-copd-action-plan](http://copdf.co/my-copd-action-plan).



## TENGA UN PLAN PARA EVITAR Y TRATAR LAS EXACERBACIONES

Un plan de acción por escrito es una parte importante de su bienestar. Su Mi EPOC Plan de Acción se divide en secciones. Su proveedor de atención médica le dará instrucciones a seguir para cada sección. Las secciones están codificadas por colores como un semáforo:



Rojo significa ¡Alto! Siga los pasos de su plan de acción, use sus medicamentos según las instrucciones y llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Es posible que deba llamar al 911 o a los servicios de emergencia locales si se encuentra en la sección roja y tiene síntomas graves de EPOC.

Amarillo significa reduzca la velocidad, es posible que se avecine un brote, así que siga los pasos de su plan de acción.

Verde significa estable o Avance.

*Usted y su proveedor de atención médica deben completar juntos su Mi EPOC Plan de Acción. Este debe actualizarse al menos cada seis meses.*

## DURANTE UNA EXACERBACIÓN

Durante un brote, siga su Mi EPOC Plan de Acción. Su plan puede incluir tomar sus medicamentos de rescate con más frecuencia o se pueden agregar más medicamentos a su plan diario. Por lo general, a las personas con brotes de EPOC se les recetan corticosteroides o antibióticos orales. En algunos casos, es posible que también necesite usar oxígeno suplementario (adicional) durante un brote. Esto a menudo es temporal.

Aunque no siempre puede evitar un brote de EPOC, puede impedir que empeore. Es muy importante estar atento a las primeras señales de que se avecina un brote. Busque síntomas como empeoramiento de la dificultad para respirar, tos y fiebre. Piense en cómo si respiración es normalmente y actúe a la primera señal de cambio.

*¡Nadie conoce su cuerpo mejor que usted! Escuche a su cuerpo, hable con su proveedor de atención médica, y lo que es más importante, siga su Mi EPOC Plan de Acción.*



**COPD FOUNDATION**  
ES MI PLAN DE ACCIÓN PARA LA EPOC  
[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Complete la sección de abajo. Lleve todos sus medicamentos y actividades en un día típico "verde". Ponga una X en la casilla de abajo para indicar la dificultad.

Puedo hacerlo con pequeñas limitaciones  
Me cuesta hacerlo  
No puedo hacerlo

Instrucciones: Colorear

Mis días Verdes

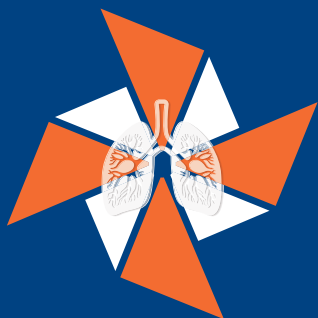
Mis días Amarillos

Mis días Rojos

Obtenga más información sobre las exacerbaciones de EPOC en el sitio web de COPD Foundation en [www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Para saber más sobre lo que dicen otras personas con EPOC sobre el uso de oxígeno, visite la comunidad en línea de COPD Foundation, COPD360social en [www.copd360social.org](http://www.copd360social.org)

[illegible]



# COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, D. C.  
[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Línea de Apoyo Comunitario COPD360:  
1-866-316-COPD (2673)

Línea de Información Sobre Bronquiectasia y NTM:  
1-833-411-LUNG (5864)

Esta guía ha sido revisada por miembros del Equipo de  
Revisión de las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation.