

Ponga atención a su respiración

Una guía de cinco preguntas para detectar el empeoramiento de los síntomas

Esta breve lista de preguntas lo puede ayudar a identificar si sus síntomas de EPOC están empeorando y prepararse para hablar con su médico. Al dedicar unos minutos para pensar en sus síntomas recientes, el uso de medicamentos, las actividades diarias y las preocupaciones que tiene, estará mejor preparado para recibir la atención y la ayuda que necesita.

Preguntas sobre la falta de aire y la tolerancia a la actividad

Piense en sus síntomas durante los últimos 7 días. Esta breve verificación de cinco preguntas lo ayudará a pensar en cómo han sido los síntomas de EPOC en la última semana.

Responda cada pregunta con Sí o No. Responda con sinceridad. No existen respuestas correctas o incorrectas.

Esta herramienta no da un diagnóstico ni reemplaza el consejo médico. Solo lo ayuda a identificar los cambios que puede hablar con su médico.

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---|
| Sí ☐ | No ☐ | 1. La mayoría de días me resulta difícil recuperar el aliento. |
| Sí ☐ | No ☐ | 2. He evitado actividades porque era demasiado difícil respirar. |
| Sí ☐ | No ☐ | 3. Me he sentido cansado o sin energía con frecuencia debido a los síntomas respiratorios. |
| Sí ☐ | No ☐ | 4. Esta semana me he despertado durante la noche por toser o sentir dificultad para respirar. |
| Sí ☐ | No ☐ | 5. He necesitado mi inhalador de rescate o nebulizador más de lo usual. |

Puntuación: Asigne 1 punto por cada respuesta “Sí”. Total: _____

De 0 a 1 puntos: “zona estable”

Los síntomas parecen bastante estables en comparación con lo usual. Usted reporta una alteración mínima en la respiración, la actividad o el sueño.

De 2 a 3 puntos: “zona de alerta”

Puede haber notado más síntomas o una mayor dificultad para hacer cosas. Este puede ser un buen momento para pensar en los detonadores recientes, las enfermedades, los cambios en el clima o los hábitos de actividad.

De 4 a 5 puntos: “zona de síntomas altos”

Usted tiene varios síntomas que dificultan su vida diaria. Esta puede ser una buena señal para comunicarse con su doctor, en especial si algún síntoma es nuevo, inesperado o está empeorando.

Descargo de responsabilidad: Esta herramienta no da un diagnóstico ni reemplaza el consejo médico. Solo lo ayuda a identificar los cambios que puede hablar con su médico.

Preguntas de conocimientos básicos*

Antes de su cita, piense en cómo ha estado manejando su EPOC. Estas preguntas lo pueden ayudar a ordenar sus ideas para que, junto con su doctor, se concentren en lo que es más importante para usted.

1. ¿Sabe qué significa “exacerbación” o “brotes”?
2. ¿Sabe cuándo debe hablar con su profesional de atención médica sobre los síntomas?
3. ¿Sabe qué inhaladores/nebulizadores son de uso diario y cuáles son de rescate?
4. ¿Tiene un plan de acción para la EPOC?
5. ¿Cómo hace seguimiento a los cambios en su respiración u otros síntomas de la EPOC?

*Este cuestionario es reflexivo y no sustituye un consejo médico. Siempre busque atención de su médico o profesional de atención médica si presenta síntomas de EPOC.