

LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE LA EPOC



FUNDACION
EPOC

Para uso personal. Se requiere permiso para todos los demás usos.



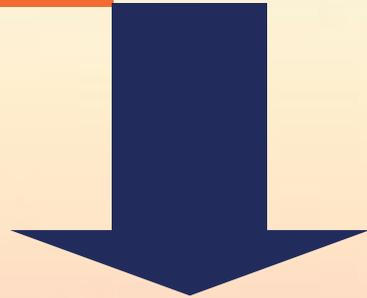
TABLA DE CONTENIDO

¿Qué es la Epoc?	1
Datos de la Epoc	3
Causas de la Epoc	5
Síntomas de la Epoc	7
Evaluacion	9
Exacerbacion de la EPOC	13
Medicamentos Para la Epoc	15
Presentación de los Medicamentos	17
Ejercicios y Rehabilitación Pulmonar	21
Oxígeno	23
Consejos Para Vivir Bien Con la Epoc	25



FUNDACION
EPOC

¿Qué es la EPOC?



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un término que se utiliza para describir las enfermedades pulmonares crónicas que incluyen enfisema y bronquitis crónica. La EPOC se caracteriza por la dificultad para respirar. Algunas personas también experimentan cansancio y tos crónica con o sin mucosidad. Dividamos este nombre complicado en partes más pequeñas:

E

ENFERMEDAD

Esto significa que los pulmones presentan algún daño. Pero con el tratamiento adecuado, sus síntomas pueden controlarse y la progresión de la enfermedad puede ser más lenta.

P

PULMONAR

Esto significa que la enfermedad se encuentra en los pulmones.



OBSTRUCTIVA

Esto significa que el flujo de aire a través de los pulmones está bloqueado (obstruido). Esto puede deberse a la inflamación y el exceso de mucosidad en los conductos dentro de los pulmones. Estas vías respiratorias se denominan bronquios. Se parecen a las raíces de un árbol, con ductos más grandes que conducen a otros más pequeños.

C

CRÓNICA

Esto significa que esta enfermedad que es persistente. Los síntomas de la EPOC pueden tardar años en aparecer. Los síntomas pueden variar de persona a persona y, en ocasiones, pueden ser más o menos graves. Es importante recordar que, si bien la EPOC no se cura, sí se puede tratar.

Datos de la EPOC

Casi
16 MILLONES
de estadounidenses son
diagnosticados con EPOC y las
estimaciones sugieren que hasta
16 MILLONES
más tienen EPOC, pero no están
DIAGNOSTICADOS.^{1,2}

Se espera que los casos de EPOC
**AUMENTEN EN TODO EL
MUNDO**
debido a la exposición al cigarrillo, humo de
madera, la contaminación y otros agentes
irritantes inhalados⁴

¹Ford E. et al. Observación de la EPOC, Estados Unidos (COPD Surveillance-United States), 1999-2011. CHEST 2013; 144(1):284-305.

²Ford, E. et al. Tendencias en la prevalencia de la función pulmonar obstructiva y restrictiva entre los adultos en Estados Unidos (Trends in the Prevalence of Obstructive and Restrictive Lung Function Among Adults in the United States). CHEST 2013; 143(5):1395-1406

⁴Iniciativa mundial para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (2021) "Estrategia global para el diagnóstico, el control y la prevención de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica [Global Initiative for Chronic Obstructive Pulmonary Disease (2021) "Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease"]. https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2020/11/GOLD-REPORT-2021-v1.1-25Nov20_WMV.pdf

Casi
**UNO DE CADA
CINCO
PACIENTES**
de 40 años o más que han
sido hospitalizados por
alguna razón en los EE. UU.
tienen diagnóstico de EPOC.³

Más de
**320
MILLONES**
de personas se ven
afectadas por la EPOC
en todo el mundo⁵

³Wier, LM, Elixhauser, A, Pfunter A, Au, DH. Perspectiva general de las hospitalizaciones entre pacientes con EPOC (Overview of Hospitalizations among Patients with COPD), 2008. HCUP Statistical Brief #106. Febrero de 2011. Agency for Healthcare Research and Quality. <https://www.hcup-us.ahrq.gov/reports/statbriefs/sb106.pdf>

⁵Wang, Dongming, et al., Asociación de la exposición al polvo de sílice y el consumo de cigarrillos con la mortalidad entre los trabajadores de minas y talleres de cerámica en China (Association of Silica Dust Exposure and Cigarette Smoking With Mortality Among Mine and Pottery Workers in China). JAMA Network Open 2020; 3(4) <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/276437>

Causas de la EPOC



Hay diversas causas de la EPOC, tales como:

Fumar:

Fumar es la causa más común de la EPOC en Estados Unidos y en la mayoría de los países de ingresos altos. Si usted todavía fuma, es muy importante que deje de hacerlo. Dejar de fumar ayuda a retrasar la progresión de la EPOC y hace que su tratamiento sea más eficaz.

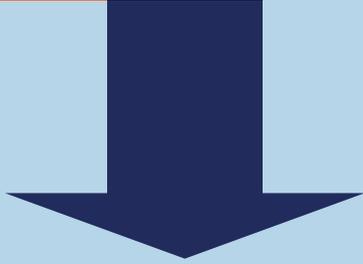
Agentes Irritantes Inhalados:

La inhalación de sustancias que irritan los pulmones también puede causar EPOC. Estas pueden incluir humo de madera, vapores químicos y polvo. Estas sustancias irritantes se pueden encontrar en los lugares de trabajo y en los hogares.

Genética:

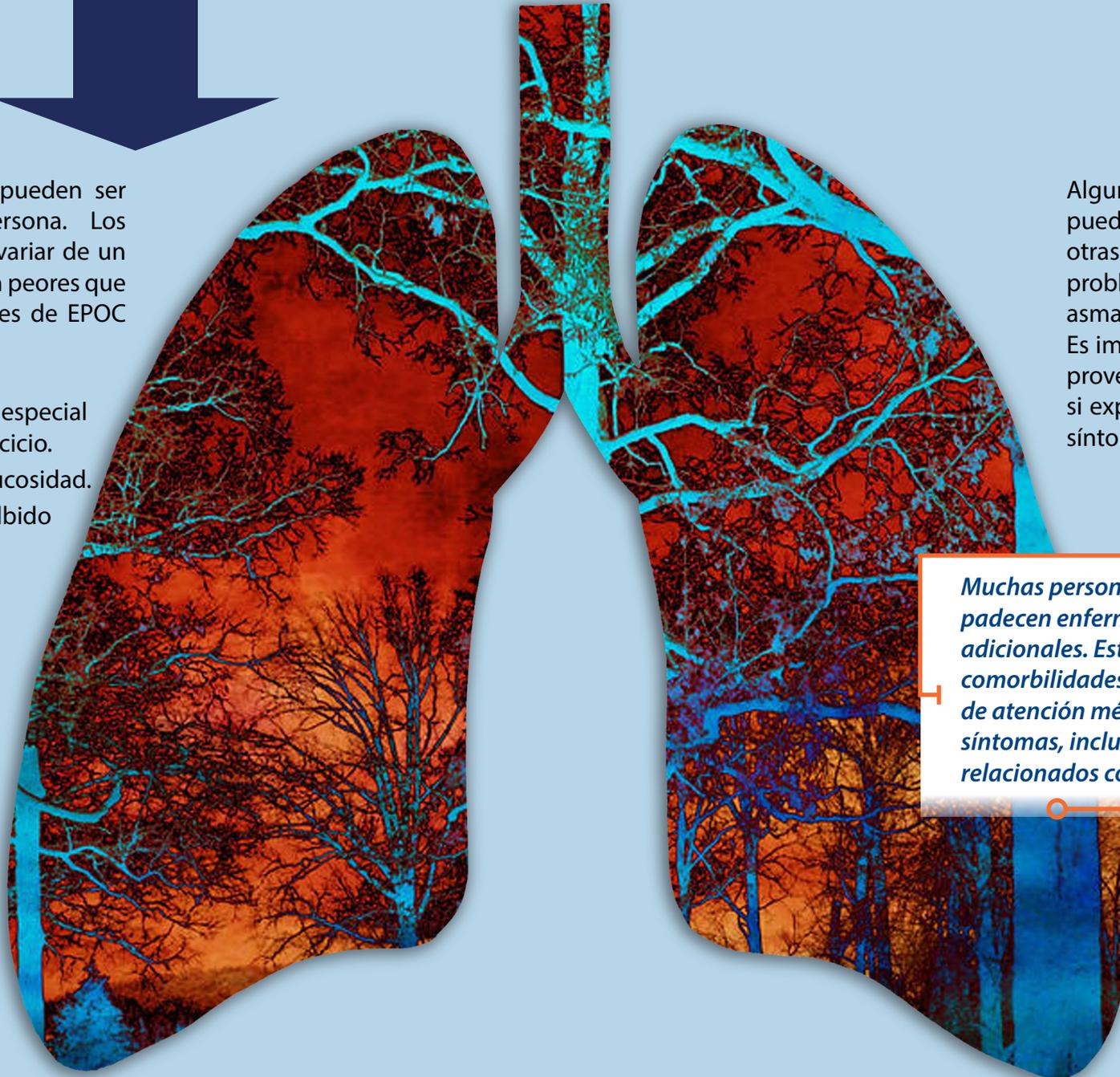
En algunos casos, la EPOC puede ser debido a una deficiencia genética. Esto significa que es hereditaria. Una enfermedad llamada deficiencia de alfa-1 antitripsina, o alfa-1, puede causar un tipo de EPOC. Alfa-1 es causada por la falta de una proteína en la sangre llamada alfa-1 antitripsina (AAT). La función principal de esta proteína AAT es proteger los pulmones de la inflamación causada por infecciones y agentes irritantes que se inhalan. La Alpha-1 Foundation informa que puede haber hasta 100,000 personas con alfa-1 en Estados Unidos. Pregunte a su proveedor de atención médica sobre exámenes y pruebas simples para detectar alfa-1.

Síntomas de la EPOC



Los síntomas de la EPOC pueden ser diferentes para cada persona. Los síntomas también pueden variar de un día a otro, y algunos días son peores que otros. Los síntomas comunes de EPOC incluyen:

- Dificultad para respirar en especial durante algún tipo de ejercicio.
- Tos frecuente con o sin mucosidad.
- Sibilancia (un sonido de silbido cuando inhala o exhala).
- Opresión de pecho.



Algunos de estos síntomas pueden estar relacionados con otras enfermedades, como problemas cardíacos, obesidad, asma, alergias y otras afecciones. Es importante que informe a su proveedor de atención médica si experimenta alguno de estos síntomas.

Muchas personas con EPOC también padecen enfermedades crónicas adicionales. Estas se denominan comorbilidades. Hable con su proveedor de atención médica si tiene otros síntomas, incluso si cree que no están relacionados con su EPOC.



Una prueba de respiración llamada espirometría puede ayudar a determinar si una persona tiene EPOC. La espirometría mide el flujo de aire en los pulmones de. La espirometría puede evaluar la cantidad total de aire, así como qué tan rápido puede expulsar el aire de los pulmones de. A esto se le llama flujo espiratorio. La espirometría puede detectar la EPOC antes de que tenga síntomas. Su proveedor de atención médica puede ordenar una prueba de espirometría si:

- Tiene síntomas de falta de aire o dificultad para respirar.
- Es fumador o ha fumado en el pasado.
- Ha estado expuesto a una mala calidad del aire, por ejemplo, si vive en una gran ciudad o trabaja en construcción, minería o limpieza.
- Ya le han diagnosticado EPOC.

La prueba de espirometría cada uno o dos años es una parte importante del control de la EPOC. Muestra la función de los pulmones y la evolución de su condición.

La prueba de espirometría se ofrece en algunos consultorios médicos y hospitales. Su proveedor de salud de atención primaria puede referirlo a un especialista en pulmones para una prueba de espirometría. Estos médicos se llaman neumólogos. Son expertos en las enfermedades de los pulmones.

Su proveedor de atención médica puede ordenar otras pruebas de la función pulmonar más especializadas según sus síntomas y afecciones. Estas pueden incluir mediciones más exactas de los volúmenes, flujos pulmonares, así como la capacidad de sus pulmones de difundir el oxígeno (DLCO). Esta prueba de respiración informa a su proveedor de atención médica qué tan bien los pulmones suministran oxígeno al cuerpo y si. Está recibiendo suficiente oxígeno. Todas estas pruebas de respiración son simples, indoloras y solo toman unos minutos.

Si su proveedor de atención médica le solicita una espirometría u otra prueba de función pulmonar, asegúrese de seguir las instrucciones que le den. Es posible que sea necesario suspender algunos medicamentos antes de la prueba y que deba evitar las comidas abundantes o cafeína ese día. Si es fumador, debe dejar de fumar durante cierto tiempo antes de la prueba.

Una radiografía de sus pulmones, o una visita al consultorio no son suficientes para diagnosticar EPOC. Pregunte a su proveedor de atención médica acerca de la prueba de espirometría y la prueba para detectar Alfa-1 si tiene síntomas de EPOC.



Qué Esperar Durante la Prueba de Espirometría

Cuando llegue para su prueba de espirometría, el técnico medirá su altura y peso. También le harán preguntas sobre sus síntomas y los medicamentos que toma. Luego, el técnico le mostrará lo que deberá hacer durante la prueba.

La espirometría es una prueba fácil e indolora que puede detectar la EPOC antes de que se presenten síntomas graves. Cuando sea el momento de comenzar la prueba, su técnico le dirá lo siguiente:

1. Siéntese con los pies apoyados en el suelo.
2. Coloque una boquilla en la boca, entre los dientes, con los labios formando un sello hermético alrededor de la boquilla.
3. Respire con normalidad durante algunas inhalaciones.
4. Inhale profundamente.
5. Sople tan fuerte y rápido como pueda. Siga soplando incluso si siente que los pulmones están vacíos.
6. Inhale profundamente.

Es probable que repita estas maniobras unas cuantas veces más. Es posible que deba volver a realizar esta prueba después de que su técnico le dé un tratamiento respiratorio. Esto ayuda a su proveedor de atención médica a saber qué tan bien responden los pulmones al medicamento. También es posible que le pidan que haga diferentes esfuerzos al respirar según las pruebas que su médico haya indicado.

Exacerbaciones de la EPOC



Habr  ocasiones en que los síntomas de la EPOC empeorarán de forma repentina. Estos eventos se llaman exacerbaciones. A menudo son causados por una infección en los pulmones. Las exacerbaciones también pueden ser causados por un cambio en el clima, una mayor contaminación del aire y otros factores. Es importante que llame a su proveedor de atención médica a la primera señal de un cambio en sus síntomas. Algunas de las señales de advertencia comunes de una exacerbación son:

- Fiebre.
- Aumento de la falta de aire o tos.
- Necesitar su broncodilatador (inhalador de rescate) con más frecuencia de lo normal.
- Cambio en el color, viscosidad o cantidad de mucosidad.
- Cansancio inusual.
- Nueva o mayor hinchazón en las piernas.

Llame al 911 si presenta señales de advertencia peligrosas, tales como:

- Desorientación, confusión o dificultad para hablar bien.
- Dolor de pecho o dificultad para respirar grave.
- Labios o dedos azules o pálidos.





Medicamentos Para Las Exacerbaciones

Hay muchos medicamentos disponibles que pueden ayudar a mejorar sus síntomas de EPOC. Aprendamos más sobre los diferentes tipos de medicamentos para la EPOC y cómo usarlos de forma correcta.

Inhaladores de Acción Corta

Los inhaladores de acción corta actúan rápidamente para aliviar los síntomas de la EPOC. Estos medicamentos se usan cuando necesita un alivio rápido de sus síntomas. Estos son medicamentos que relajan los músculos que rodean los conductos respiratorios de los pulmones. Lo ayudan a respirar mejor y a reducir la tos.

Corticosteroides Orales

Los corticosteroides orales son medicamentos que reducen la inflamación en los conductos respiratorios de los pulmones. Esto ayuda a facilitar la respiración. Los corticosteroides orales son pastillas o tabletas que se toman por vía oral. Estos no son el mismo tipo de esteroides que toman algunos atletas para desarrollar músculos. Estos medicamentos solo se usan por un período breve durante una exacerbación EPOC.

Antibióticos

Las exacerbaciones de la EPOC pueden ser causados por infecciones en los pulmones. Es posible que su proveedor de atención médica le recete antibióticos para tratar la infección. Los antibióticos solo funcionan en las infecciones pulmonares causadas por bacterias, tales como la bronquitis y la neumonía. Estas infecciones pueden empeorar mucho su EPOC.

Asegúrese de reabastecerse de todos sus medicamentos. Si tiene problemas para pagar sus medicamentos, hable con su profesional de la salud.

Medicamentos Para Uso Diario

Inhaladores de Acción Prolongada

Los inhaladores de acción prolongada se utilizan todos los días para prevenir los síntomas de la EPOC. Estos medicamentos no actúan con rapidez. A menudo, es necesario tomar medicamentos de acción prolongada durante varios días antes de notar un cambio en los síntomas. Entre estos medicamentos se pueden incluir:

- **Corticosteroides inhalados:** Estos son medicamentos que ayudan a reducir la inflamación y la hinchazón en los pulmones. Disminuyen el riesgo de una exacerbación de EPOC, pero no notará ningún cambio de inmediato.
- **Broncodilatadores de acción prolongada:** Estos medicamentos ayudan a abrir las vías respiratorias durante un período de tiempo más prolongado. No actúan de inmediato y no deben usarse para el alivio rápido de los síntomas de la EPOC. Estos medicamentos se usan una o dos veces al día, todos los días. No suspenda sus medicamentos de acción prolongada cuando se sienta bien.

Siga usando sus medicamentos basado en las indicaciones de su proveedor de atención médica.



Presentación de los Medicamentos



Los medicamentos para la EPOC vienen en muchas formas, incluidas las píldoras, los inhaladores y los tratamientos con nebulizador.

Inhaladores de Dosis Medida

Los inhaladores de dosis medida están disponibles en muchas formas. Algunos de estos inhaladores liberan el medicamento solo cuando se hace un esfuerzo de inhalar. Otros dispositivos liberan un aerosol de medicamento cuando uno presiona hacia abajo el dispositivo. A veces, el medicamento puede llegar a la lengua o la parte posterior de la garganta en lugar de llegar profundamente a los pulmones. Agregar un espaciador o una cámara espaciadora a su inhalador puede ayudar. Consulte con su profesional de la salud si su inhalador requiere un espaciador

El sitio web de COPD Foundation tiene videos que muestran la forma correcta de usar estos diferentes inhaladores. Para obtener más información sobre cómo usar sus inhaladores, visite <http://copdf.co/videos>

Asegúrese de seguir las instrucciones de cuidado y limpieza de su nebulizador y otros equipos de salud en el hogar.

Inhaladores de Flujo Fino

Los inhaladores de flujo fino liberan un aerosol de medicamento a un ritmo más lento que los inhaladores de dosis medida. Esto le permite inhalar el medicamento de forma lenta para que el medicamento penetre profundamente en los pulmones. Hay varios y diversos medicamentos disponibles en forma.

Inhaladores de Polvo Seco

Los inhaladores de polvo seco contienen medicación en forma de polvo fino. En estos dispositivos, se inhala el polvo de forma rápida y profunda.

Nebulizadores

Muchos medicamentos para la EPOC vienen en forma líquida, la cual se usa con un aparato nebulizador. Los nebulizadores son dispositivos que convierten los medicamentos líquidos para la EPOC a un flujo fino. Muchos medicamentos vienen en forma de nebulizador, incluidos los medicamentos de acción prolongada y de acción corta. Los nebulizadores están disponibles con receta en farmacias o proveedores de oxígeno para el hogar.



Ejercicios y Rehabilitación Pulmonar

La rehabilitación pulmonar es un programa que incluye ejercicios, educación y apoyo emocional para personas con EPOC. Varios tipos de profesionales de la salud trabajan con usted en el programa, tales como terapeutas respiratorios, enfermeras, fisioterapeutas y nutricionistas. Este equipo de proveedores de salud van a ayudarlo a aumentar su resistencia y fuerza muscular.

Muchas personas creen que, si les falta el aire, no deben hacer ejercicio. Esto no es verdad. El ejercicio puede mejorar su respiración y ayudarlo a sentirse mejor. No tiene que inscribirse en un gimnasio ni hacer ejercicios difíciles. Incluso solo aumentar sus actividades diarias puede ayudar a mejorar su salud. Usted y su equipo de rehabilitación pulmonar diseñarán un plan de ejercicios adecuado para usted

Hable con su proveedor de atención médica si está interesado en la rehabilitación pulmonar. Estos programas están cubiertos por un seguro, pero se requiere la receta de un proveedor de atención médica.



En la rehabilitación pulmonar, también aprenderá sobre una buena nutrición y cómo vivir bien con EPOC. Puede conocer y hablar con otras personas que tienen EPOC. La rehabilitación pulmonar puede ayudarlo a respirar mejor y a mantenerse más activo e independiente.

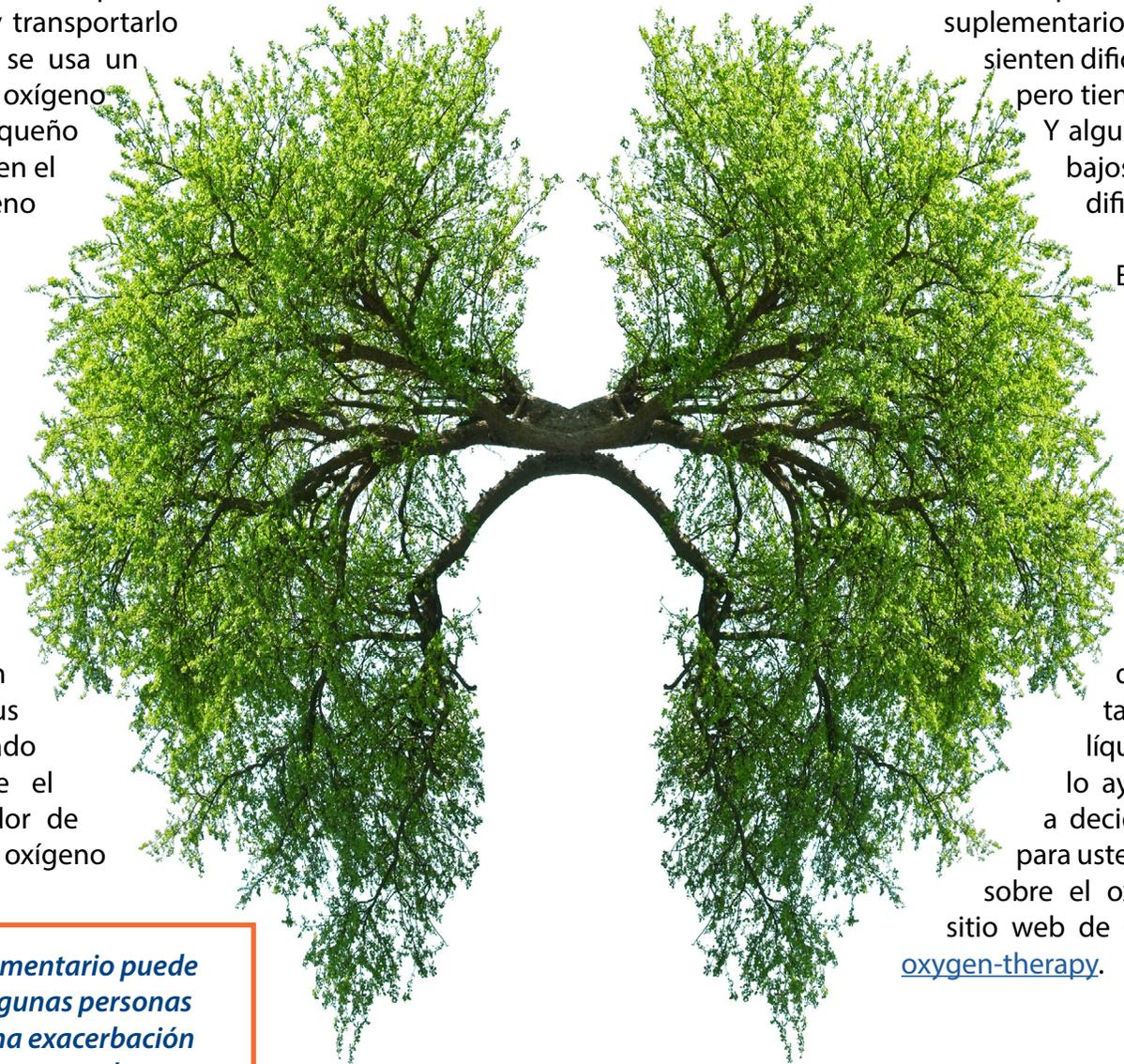
Oxígeno



La EPOC puede reducir la capacidad de los pulmones para llevar oxígeno a la sangre y transportarlo por todo el cuerpo. A menudo se usa un oxímetro para medir el nivel de oxígeno en la sangre. Este es un pequeño dispositivo con luz que se coloca en el dedo. La luz mide el nivel de oxígeno en la sangre.

Su médico también puede ordenar una prueba más precisa llamada gasometría arterial (ABG). En esta prueba, se extrae una pequeña cantidad de sangre de la muñeca o el brazo. Una ABG puede brindar a su proveedor de atención médica una medida exacta del oxígeno en la sangre. Esta prueba informa a su médico qué tan bien funcionan los pulmones. Si sus niveles de oxígeno son demasiado bajos con el ejercicio, durante el sueño o en reposo, su proveedor de atención médica puede recetarle oxígeno suplementario (adicional).

Su necesidad de oxígeno suplementario puede ser temporal. Es posible que algunas personas solo lo necesiten durante de una exacerbación de EPOC y mientras se están recuperando.



Nunca cambie su flujo de oxígeno sin consultarlo con su proveedor de atención médica. Usar demasiado oxígeno puede ser perjudicial para su salud.

No todos los pacientes con EPOC necesitan oxígeno suplementario. Muchas personas con EPOC sienten dificultad para respirar en ocasiones, pero tienen niveles normales de oxígeno. Y algunas personas que tienen niveles bajos de oxígeno no siempre sienten dificultad para respirar.

El oxígeno suplementario es un tratamiento médico. Requiere receta médica. Su receta le dirá cuánto oxígeno necesita para diferentes actividades. Es muy importante que utilice la cantidad de oxígeno que le recetó su médico.

Existen varios tipos de sistemas de oxígeno para uso domiciliario. Estos incluyen tanques, concentradores y oxígeno líquido. Hay muchos factores que lo ayudarán a usted y a su médico a decidir qué sistema es el adecuado para usted. Para obtener más información sobre el oxígeno suplementario, visite el sitio web de COPD Foundation en copdf.co/oxygen-therapy.

Consejos Para Vivir Bien Con la EPOC

A veces, vivir con EPOC puede ser un desafío. Una vez que sepa que tiene EPOC y comience el tratamiento, hay muchas cosas que puede hacer para mejorar su respiración y su calidad de vida. Usted puede:

- **Ponerse una vacuna contra la gripe todos los años y preguntar a su proveedor de atención médica sobre la vacuna contra la neumonía, la vacuna contra la COVID-19 y otras.** Las vacunas son importantes, especialmente para las personas con EPOC.
- **Completar Mi Plan de Acción para la EPOC (My COPD Action Plan).** Es importante tener un plan en caso de una exacerbación. Complete My COPD Action Plan con su proveedor de atención médica y téngalo a mano. Siga el plan cuando se sienta bien y cuando tenga una exacerbación. Puede encontrar una copia gratuita de My COPD Action Plan en el sitio web de COPD Foundation en copdf.co/my-copd-action-plan.

Más Consejos Para Una Vida Saludable

- **Pruebe nuevas técnicas de respiración.** Su médico o terapeuta respiratorio puede ayudarlo a aprender a respirar de manera más eficiente. Algunos ejercicios de respiración, como la respiración con los labios fruncidos, pueden ayudarlo a relajarse y reducir la dificultad para respirar. También pueden ayudarlo a aprender posiciones y pasos de relajación que lo ayudarán cuando sienta dificultad para respirar. Para obtener más información sobre los consejos de relajación y la respiración con los labios fruncidos, descargue la guía *Cómo afrontar la EPOC* (Coping With COPD) en copdf.co/guides.
- **Aprenda a limpiar los pulmones al toser.** Si tiene problemas para escupir la mucosidad, pida ayuda a su profesional de la salud. Hay herramientas y técnicas disponibles para ayudarlo a expulsar la mucosidad con eficacia.
- **Coma bien y mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, perder peso lo ayudará con su respiración. Si está por debajo del peso adecuado, aumentar de peso mejorará su fuerza y ayudará a que el cuerpo se recupere de las exacerbaciones con más rapidez.
- **Hable de sus sentimientos.** Compartir sus sentimientos con alguien que se preocupa puede ser útil. Hable con su cónyuge, familiar o amigo de confianza. Considere visitar a un profesional de la salud mental si sus sentimientos son abrumadores o afectan sus actividades diarias.
- **Visite a su médico al menos dos veces al año, incluso si se siente bien.** Lleve una lista escrita de cualquier inquietud que tenga sobre su EPOC, medicamentos u otros problemas.

Los cambios que parecen pequeños pueden sumarse y marcar una gran diferencia en su salud y bienestar.

Consejos para vivir bien con EPOC

Salud y seguridad

Fecha: _____
Teléfono: _____
Nombre de mi médico: _____
Teléfono: _____
Contacto de emergencia: _____

Complete la sección anterior. Lleve todos sus medicamentos e inhaladores junto con una lista completa de estos cuando visite el consultorio del médico. Píense en su capacidad para hacer estas actividades (recuadros azules) en un típico día "Verde". Coloque una marca de verificación en cada columna. En la última columna (en blanco), escriba una actividad que le gustaría poder hacer nuevamente. Marque la casilla a continuación para mostrar lo difícil que le resulta hacer esa actividad en el equipo de atención médica y su familia.

	LIMPIEZA	TENER MI CAMA	LAVARME LOS DIENTES	DARME UN BAÑO (HIGIENIA)	CAMINAR	SUBIR ESCALERAS	TRABAJAR	DORMIR	HACER EJERCICIO	COCINAR
Puedo hacer esto										
Puedo hacerlo con pequeñas limitaciones										
Tengo dificultad para hacer esto										
No puedo hacer esto										

Mis días Verdes

En día normal para mí

- Mi respiración es normal
- Mi tos y mucosidad son normales
- Mi sueño es normal
- Mi alimentación y apetito son normales
- Mi nivel de actividad es normal

Mis días Amarillos

Un día malo para mí

- Tengo fiebre (ere que no desaparece)
- He aumentado el uso de medicamentos de rescate sin sentir alivio
- Hay un cambio en el color, el espesor, el olor o la cantidad de mucosidad
- Me siento más cansado de lo normal o tengo problemas para dormir
- Tengo una hinchazón de los tobillos o que va en aumento
- Tengo más dificultad para respirar de lo normal
- Siento que me voy a resaca

Mis días Rojos

Un día en que necesito ayuda de inmediato

- Tengo desorientación, confusión o dificultad para hablar
- Tengo dolor en el pecho o dificultad para respirar grave
- Tengo un color azul en labios o dedos
- Toso con sangre

Tome medidas

- Tomaré todos mis medicamentos según las indicaciones del médico
- Asistiré a las citas de rutina con el médico
- Usaré oxígeno según lo indicado
- Haré ejercicio y comeré de forma regular
- Evitaré todos los agentes irritantes inhalados y los días con aire malo
- Actualizaré mi plan de acción para la EPOC cada seis meses

Tome medidas

- Limitaré mi actividad y usaré la técnica de respiración con labios fruncidos
- Tomaré mis medicamentos regulares según las indicaciones del médico
- Informaré estos cambios a mi médico hoy mismo
- Comenzaré a tomar los medicamentos "especiales" coordinados previamente con mi médico, incluidos los siguientes:

Tome medidas

- Llamaré al 911 de inmediato
- Comenzaré a tomar estos medicamentos especiales*

*Si los síntomas no han mejorado un día después de tomar los medicamentos especiales, consulte a su médico. El contenido de "Mi Plan de Acción para la EPOC" tiene fines informativos únicamente y no pretende reemplazar el asesoramiento médico profesional, diagnóstico o tratamiento.

Mi plan de acción para cada seis meses. Proximamente.

No realice ningún cambio en la dieta sin haber hablado antes con su proveedor de atención médica.

Recursos Adicionales

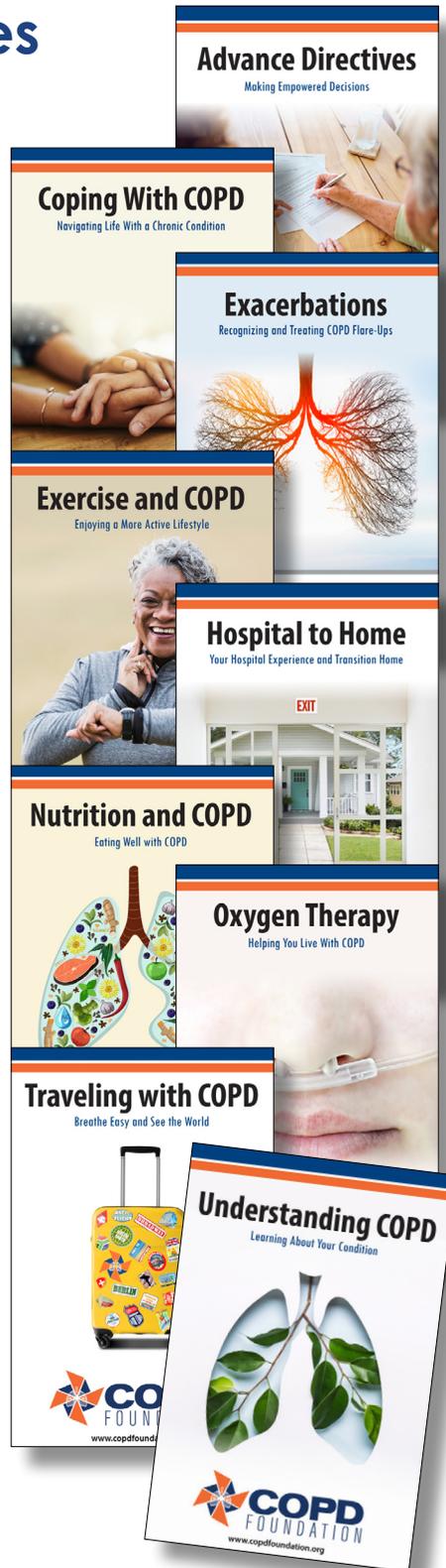


Obtenga más información sobre la EPOC en el sitio web de Foundation en: www.COPDFoundation.org.

Descargue la serie Guías sobre la EPOC para vivir mejor (COPD Guides for Better Living) en copdf.co/guides. Esta serie de folletos cubre temas como:

- Información como hacer un testamento e indicar que tipos de cuidados médicos usted quiere recibir en caso que no esté en capacidad de tomar usted estas decisiones.
- Lidar Con La Epoc
- Exacerbaciones
- Ejercicios y La Epoc
- Hospitalización Y Transición Al Hogar
- Nutrición y La Epoc
- Terapia De Oxígeno
- Viajar Con La Epoc
- Comprender La Epoc

Contáctese con otras personas: COPD360social, nuestra comunidad en línea, es un lugar para compartir pensamientos e ideas, hacer preguntas y comunicarse con colegas y expertos. Para unirse a esta comunidad gratuita de más de 50,000 personas, visite: www.copd360social.org.



HOME > COPD360SOCIAL > COMMUNITY > ACTIVITY FEED

COPD360social Menu

Join Us on COPD360social

Join the Conversation

pedalpusha received the badge **Getting Started** along with 50,700 other members.

lee1964

Hello I am new, I ended up in hospital the other night x-rays showed up I am at the start of COPD had a infection on the smoothes are on... After smoking for over 40 years... I am now waiting to see a pulmonologist.

Únase a la Red de investigación impulsada por pacientes con EPOC (COPD Patient-Powered Research Network)

(COPD PPRN): La Red de investigación impulsada por pacientes con EPOC es el registro en línea de COPD Foundation de personas con EPOC. Aquí va a tener información de los factores que los ponen en mayor riesgo de EPOC. Aquí usted también puede dar su consentimiento para ser contactados sobre estudios y completar encuestas sobre su salud y experiencia de vivir con EPOC.

Conviértase en un defensor: cuente su historia, aumente la conciencia de las necesidades de la comunidad con EPOC y asegúrese de que se escuche su voz. Visite el sitio web de COPD Foundation para obtener más información o envíe un correo electrónico a statecaptains@copdfoundation.org.





FUNDACION EPOC

Miami, FL | Washington, DC

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](#)