

# Mi lista de verificación de la EPOC

INSTRUCCIONES: Use la siguiente lista de verificación para las visitas al doctor y para sugerencias que le ayuden a manejar sus síntomas de EPOC (COPD, en inglés).

## Puntos que se deben tener en cuenta para una visita a su doctor:

- Lleve todos sus medicamentos o una lista de estos; incluya los tratamientos a base de hierbas y de venta libre
- Repase los medicamentos que toma diariamente y los de rescate
- Note si hay cambios en su respiración
- Coméntele a su doctor si se siente nervioso, triste o deprimido
- Repase sus actividades habituales y cualquier cambio en su nivel de energía
- Mencione su dieta y los cambios en su peso o apetito
- Si está usando oxígeno, cuénteles al doctor cómo y cuándo lo usa
- Comunique a su doctor y familiares si piensa viajar
- Cuénteles si ha tenido problemas para dormir
- Repase los síntomas y planes de acción para otras enfermedades como la diabetes, insuficiencia cardíaca, etc.
- Lleve una lista de preguntas y sea específico
- Si fuma cigarrillos o usa tabaco de otras maneras, pida ayuda para dejar de hacerlo
- Repase los ejercicios de respiración y tos vigorosa
- Pregunte si puede unirse a un programa de rehabilitación pulmonar
- Pregunte cuándo debería recibir una vacuna contra la gripe
- Pregunte si necesita una vacuna contra la neumonía
- Pregunte sobre las cosas que empeoran su EPOC y cómo lidiar con ellas

## Debería hacer lo siguiente una vez al año como mínimo:

- Vacunarse contra la gripe
- Preguntarle a su doctor si sería bueno hacerse una prueba de espirometría
- Revisar y actualizar su Plan de acción contra sus síntomas de la EPOC
- Hacerse un examen físico completo
- Hablar con su doctor sobre todas las preguntas que pueda tener sobre su salud

Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc. no tiene ningún interés de propiedad en ninguna otra organización que promociona o comercializa productos y servicios de manejo de la enfermedad. *Un recurso educativo para los pacientes suministrado por Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc.*

# Mi plan de acción contra la EPOC

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Examine este plan de acción durante una visita regular a su doctor. Pida a su doctor que complete los espacios en blanco, luego que firme y coloque la fecha en el plan. Su plan de acción debería ser revisado por su doctor cada año, o con más frecuencia si está teniendo problemas.

Teléfono del doctor \_\_\_\_\_ Teléfono de contacto de emergencia \_\_\_\_\_

## Me estoy sintiendo bien

- Respiro sin falta de aire
- Puedo hacer mis actividades diarias
- Puedo pensar con claridad
- El moco es fácil de toser para expulsarlo
- Duermo bien
- Tengo buen apetito
- Puedo hacer ejercicio como me indicó el doctor

**Tome sus medicamentos todos los días para ayudarle a mantener el control de los síntomas de la EPOC.**

## Me siento peor debido a mi EPOC

(puede tener uno o más de los siguientes síntomas)

- Falta de aire
- Dificultad para terminar las actividades diarias
- Más tos o respiración ruidosa
- Moco más espeso o manchado
- Fiebre
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para dormir
- Menos apetito

**Continúe tomando sus medicamentos todos los días para ayudarle a mantener el control de los síntomas de la EPOC. Llame a su doctor y comuníquese los cambios en los síntomas. Deje que su doctor responda todas las preguntas que usted tenga.**

Instrucciones adicionales:

Si usted vive solo, llame a un vecino, amigo o familiar para contarles que se siente peor. Evite hacer o estar cerca de las cosas que le hacen sentirse peor. Si está en terapia con oxígeno, pregunte al doctor cómo y cuándo usarlo. Haga los ejercicios de respiración y otras técnicas que le ayuden a relajarse.

## Siento que estoy en peligro

Si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Grave falta de aire (siento que no puedo respirar)
- Dificultad para expulsar el moco tosiendo, y tose frecuentemente
- Sangre en el moco
- Dolor en el pecho
- Está confundido y tiene dificultad para hablar
- Siente que se va a desmayar
- El medicamento de rescate no le está ayudando
- Fiebre y escalofríos

**¡Tome sus medicamentos de rescate y llame al 911 o a su servicio de emergencias médicas ahora mismo!**