



## **EPOC**

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la EPOC. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro del plan de seguro médico, la inscripción es automática en el programa a menos que elija rechazarlo.

## **Si tiene la EPOC**

La EPOC es un grupo de enfermedades de largo plazo que afectan los pulmones, estrechando las vías aéreas y dificultando la respiración. Sin embargo, no tiene por qué interferir con su vida.

Usted puede aprender pasos sencillos que le pueden ayudar a dejar de fumar, respirar más fácilmente y mejorar su calidad de vida.

Mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlar su EPOC.

### **Cosas que debe saber**

- Los factores de riesgo son las cosas a las que puede estar expuesto en el hogar, el trabajo o la escuela que pueden provocar la reaparición de los síntomas. Algunos de esos factores de riesgo son el humo del tabaco, las estufas o chimeneas de leña, los productos químicos, el polvo o los vapores.
- Un resfriado, bronquitis o influenza pueden empeorar los síntomas de la EPOC. También puede haber otras afecciones de salud que interfieren con su control de la EPOC.
- Nosotros podemos darle más información para ayudarlo a controlar su EPOC.
- Posiblemente su doctor desee hacerle algunas pruebas para determinar cómo está su EPOC.

### **Consejos para vigilarse la EPOC:**

- Use un plan de acción o control para la EPOC.  
Un plan de acción para la EPOC es información escrita proveniente de su doctor que le dice cómo controlarse la EPOC como, por ejemplo:
  1. Dice las cosas que debe hacer todos los días para tratar la EPOC.
  2. Qué hacer si se enferma o empeoran los síntomas de la EPOC.

3. Cuándo comenzar a tomar ciertos medicamentos si tiene más síntomas de lo normal.
  4. Cuándo llamar a su doctor y cuándo acudir al médico de inmediato.
- Saber cuándo los signos y síntomas de la EPOC están empeorando.  
Los signos de que la EPOC está empeorando incluyen:
    1. Se le dificulta recuperar el aliento
    2. Menos energía
    3. Un cambio en el color o la viscosidad de la flema o moco
    4. Más tos
    5. Toma los medicamentos de alivio rápido con más frecuencia
    6. La medicina no le ayuda
    7. Es posible que tenga otros signos

### **Cómo tomarse los medicamentos para la EPOC:**

- ¿Qué tipo de medicamentos para la EPOC está tomando?
  1. Medicinas de alivio rápido — Le ayudan si le empeora la EPOC o de repente le cuesta trabajo respirar. Este tipo de medicina usualmente no dura mucho tiempo. No impide que tenga una crisis de EPOC.
  2. Medicamentos de largo plazo — Esta medicina no surte efecto inmediatamente y sirve para ayudar con los síntomas cotidianos de la EPOC. No le ayudan a respirar mejor si está sufriendo una crisis de EPOC.
  3. Es muy importante que se tome los medicamentos de la manera indicada por el doctor, aunque se sienta mejor.
- Podemos ayudarlo a aprender cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Nosotros podemos enseñarle a usar inhaladores, espaciadores, nebulizadores y otros dispositivos.
- Podemos ayudarlo a entender cómo funcionan sus medicamentos.

### **Maneras de mejorar o controlar su EPOC:**

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser la mejor manera de controlar la EPOC. Nosotros tenemos programas y hay medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Le podemos ayudar a establecer metas para comer mejor, hacer ejercicio y mantener un peso sano. Las metas se pueden adaptar a su estilo de vida. Podemos ayudarlo a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su EPOC.
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregunte a su doctor si le deben poner la vacuna contra la neumonía.

### **Apoyo para ayudarlo a controlar la EPOC:**

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre la EPOC con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
  1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su EPOC. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta
  2. Observe los consejos de su doctor. Consulte con su doctor sobre toda pregunta o inquietud que tenga.
  3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando

### **Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

### **Para más información útil sobre cómo controlar la EPOC**

- [American Lung Association \(Asociación Americana del Pulmón\)](#)
- [National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)

#### Fuentes:

\*American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón) [www.lungusa.org/](http://www.lungusa.org/)

\*National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)  
Explore COPD  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/copd/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

\*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

#### **[anthem.com/ca](http://anthem.com/ca)**

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.	English
Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).	Spanish
يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.	Arabic
Մենք կարող ենք այս անվճար թարմանակել: Կարող եք հեռախոսել Ցածախորդների Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնեք ձեր ինքնության քարտի (ID) վրա:	Armenian
我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。	Chinese
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعه کنید ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن برزید.	Farsi
Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.	Hmong
យើងអាចបំពេញជំនួយឥតគិតថ្លៃផ្នែក ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើប័ណ្ណ ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객센터 번호로 연락하십시오.	Korean
Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).	Russian
Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.	Tagalog
Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese