

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



ETIQUETA DEL PACIENTE

DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: **7D**

HOSPITAL GENERAL

TLF: **968369575**

ENFERMERA/O REFERENCIA:

PACIENTE CON EPOC

“¿QUE ES EL EPOC?”:

Es una enfermedad que afecta a los pulmones y a los bronquios, en los que produce una obstrucción que evoluciona crónicamente. De ahí las siglas EPOC.

Se debe casi exclusivamente al humo del tabaco, aunque hay otros factores que pueden contribuir a su aparición.

Los síntomas suelen comenzar muy lentamente, hacia los 45 ó 50 años y se caracterizan por tos matutina que al pasar el tiempo se prolonga durante todo el día, expectoración de mucosidad (flemas) y dificultad para respirar, primero al hacer esfuerzos y luego incluso estando en reposo. Asimismo los catarros son más frecuentes y persistentes, apareciendo en varias ocasiones durante las épocas frías. La enfermedad progresa irremediablemente si se continúa fumando.

COMO SE SENTIRÁ USTED DESPUES DE SALIR DEL HOSPITAL

Como ya hemos dicho, la EPOC es una enfermedad crónica. Usted no se sentirá completamente curado cuando abandone el hospital después de su ingreso. No obstante, si sigue el tratamiento correctamente volverá a sentirse como antes en condiciones de realizar sus actividades habituales.

Este documento tiene como OBJETIVO proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

HÁBITOS Y TRATAMIENTO

PATRON PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

TRATAMIENTO

- El tratamiento es distinto en las personas que padecen una obstrucción respiratoria leve que en las que tienen una obstrucción moderada o grave.
- El tratamiento se basa en lo siguiente:
 1. No deje la medicación
 2. Si con estas medidas no desaparece la hinchazón, consulte a su médico del Centro de Salud.

DEJAR DE FUMAR

- Es absolutamente imprescindible que deje de fumar del todo y para siempre. Si no lo hace, el resto del tratamiento servirá de poco. Si necesita ayuda para deshacerse, consulte en su centro de salud.

MEDICAMENTOS

- Casi todos los medicamentos usados en el tratamiento de la EPOC se administran por vía inhalatoria.
- La inhalación es un procedimiento que hace que los medicamentos que le son útiles lleguen a sus bronquios y al pulmón con la respiración.
- Tomar estos medicamentos por vía inhalatoria no es tan fácil como tomar una pastilla, por lo que debe aprenderse a hacerlo.
- El realizar bien la técnica de inhalación es necesario para asegurar un tratamiento efectivo. Si tiene dudas consulte al personal sanitario que tenga a su disposición y siga siempre las siguientes recomendaciones:
 1. Cumpla siempre la pauta horaria indicada por su médico, alguna actividad que le sirva de recuerdo (por ejemplo, antes de lavarse los dientes, antes de desayunar o de cenar etc.) para no olvidarse.
 2. Es imprescindible que se enjuague la boca, preferiblemente con agua y bicarbonato, después de que use el inhalador (no se olvide)
 3. El orden en el que debe utilizar los inhaladores que le hayan prescrito debe ser siempre el mismo: primero broncodilatadores (color azul o verde) y después el antiinflamatorio (color rojo, naranja o marrón)
 4. No abandone el tratamiento mientras no se lo indique así su médico.
 5. Recuerde que siempre debe llevar con usted un inhalador de alivio (color azul) para utilizarlo cuando se encuentre con más fatiga
 6. Si se le prescribe nebulizador, debe consultar con el personal sanitario como se debe aplicar de forma correcta.

OXIGENO

Si tiene indicado oxígeno en casa por su neumólogo, recuerde que:

- Debe usarlo como mínimo 16 horas al día.
- Debe usarlo toda la noche.
- Si lo necesita puede utilizarlo durante las 24 horas del día.
- Su tratamiento con oxígeno no debe impedirle salir a la calle.
- El oxígeno puede suministrarse en forma de bombona, como concentrador y como oxígeno líquido.
- No debe colocar el oxígeno cerca de fuentes de calor (radiadores, cocinas, hornos etc.) ni manipularlo.
- Nadie puede fumar cerca del oxígeno ni de usted.
- Si su médico le ha indicado oxígeno líquido, siga sus recomendaciones y las instrucciones de manipulación de la empresa suministradora.
- Mantenga el aparato y sus accesorios (mascarillas y gafas nasales) en buen estado, lavándolos con agua y jabón (semanalmente) y sustituyéndolos cuando sea necesario.

VACUNAS

- Le recomendamos que se vacune contra la gripe al comienzo del otoño y que se administre la vacuna antineumocócica cada cinco años.

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

La fisioterapia respiratoria forma parte del tratamiento neumológico y es muy importante para mejorar su enfermedad. Su función es de limpiar secreciones (flemas) sus bronquios y que, por medio del ejercicio, usted sea más resistente a la fatiga y no se atrofién sus músculos.

Para mantener una buena limpieza de los bronquios, tumbese de un lado en la cama o en una superficie cómoda y respire de la siguiente forma, durante 5 minutos:

- Haga una inspiración (coja aire) profunda y lenta tomando el aire por la nariz y espire (saque el aire) lentamente con la boca abierta. Si nota cansancio o incomodidad haga descansos.
- Repita la misma maniobra colocándose del otro lado
- Si duerme con varias almohadas o con la cama levantada haga lo descrito anteriormente, pero añadiendo almohadas o elevando la cama.
- Realice estas maniobra 2 veces al día.

Para aliviar el ahogo le aconsejamos realice los siguientes ejercicios cada día:

- **Sentado:** ponga las manos sobre las rodillas cruzándolas. Tome aire por la nariz y al mismo tiempo suba los brazos formando una “V”. Expulse el aire por la boca con los **LABIOS FRUNCIDOS** y baje lentamente los brazos hasta volver a poner las manos en la posición inicial. Repita varias veces el ejercicio.
- **Ponga la mano derecha sobre su hombro derecho doblando el codo.** Mientras expulsa el aire con los labios fruncidos, baje el tronco hasta apoyar el codo sobre la rodilla izquierda. Al inspirar por la nariz, suba el codo hacia arriba y hacia atrás. Repita el ejercicio varias veces, descanse y luego haga lo mismo con el brazo izquierdo.
- **Tumbado:** coloque las palmas de las manos completamente relajadas sobre el abdomen, inspire con tranquilidad a través de la nariz, hinchando al mismo tiempo el abdomen (donde están sus manos), mantenga el aire dentro 1 o 2 segundos y sáquelo lentamente por la boca con los labios fruncidos (todo el aire).
- **Coloque sus manos en las últimas costillas cerca de la cintura.** Inspire con tranquilidad por la nariz para que se hinchen sus costados (donde tiene las manos). Mantenga el aire dentro 1-2 segundos. Saque el aire por la boca lentamente, con los labios fruncidos, hasta que no le quede nada; notará que los costados se hinchan.

DIETA.

PATRON METABOLICO-NUTRICIONAL

La nutrición y el ejercicio físico adecuados ayudan a los pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) a mantenerse lo más sanos posible. El mantenimiento de un peso corporal saludable y el consumo de la cantidad suficiente de los distintos nutrientes puede ayudarle a facilitar su respiración y a prevenir las infecciones. Los consumos de líquidos, calorías, proteínas, calcio y potasio desempeñan una función importante en la protección de la inmunidad y en el mantenimiento de una respiración sin dificultades.

LÍQUIDOS.

- Tome al menos 8 vasos diarios de líquidos sin cafeína con objeto de mantener hidratado el organismo y de fluidificar las secreciones respiratorias.
- La hidratación adecuada también es útil para prevenir la sequedad de las mucosas en el caso de que requiera oxigenoterapia.

- Debe limitar el consumo de bebidas con cafeína o alcohol debido a que causan pérdida de agua e incrementan el efecto diurético de medicamentos como la teofilina.

CONSUMO CALÓRICO ADECUADO.

- Si tiene un peso corporal insuficiente, puede ser útil algún producto que le estimule el apetito o bien algún suplemento nutricional específico para su EPOC.
- Si está intentando perder peso corporal, debe consumir un cierto número de calorías al día y el especialista en nutrición le puede ayudar con un plan nutricional realista.

PROTEÍNAS

Su cuerpo necesita la cantidad suficiente de proteínas para la reparación y la generación de células. El especialista en nutrición puede determinar sus necesidades proteínicas.

- Generalmente 2 vasos de leche, más 190 g de proteínas procedentes de otras fuentes, le proporcionaran diariamente 4 raciones de proteínas de alta calidad, lo que es suficiente para usted.
- Consuma leche desnatada, más que de leche entera, puede reducir en gran medida la producción de moco. Los suplementos proteicos pueden ser útiles para mantener un buen aporte visceral de proteínas y una función inmunitaria adecuada.

CALCIO

- Si toma corticoides como tratamiento de su EPOC, tiene riesgo de deficiencia de calcio. Por lo que requiere un consumo diario de 1.200 mg de calcio para mantener fuertes los huesos y para regular adecuadamente su presión arterial.
- Los productos lácteos son los que contienen concentraciones mayores de calcio absorbible y representan también una buena fuente de proteínas. Las verduras de hoja oscura y las judías secas contienen cantidades variables de calcio absorbible. Pueden utilizar suplementos si no puede consumir de 3 a 5 raciones diarias de alimentos ricos en calcio.

POTASIO

El potasio se encuentra en las frutas, las verduras, los productos lácteos y la carne, y es un elemento clave para el control de la presión arterial, para la contracción muscular y para la transmisión de los impulsos nerviosos. Las

concentraciones séricas normales de potasio facilitan una contracción muscular óptima y ayudan a respirar. Tanto el exceso como el déficit de peso son perjudiciales para usted, por lo que ha de seguir una dieta equilibrada para conseguir un grado de nutrición adecuado y mantener su peso ideal.

EN GENERAL:

▪ Cuando se encuentre bien:

- Tome 3-4 tomas al día.
- Lleve un control periódico del peso.
- Evite las digestiones pesadas.
- Evite el estreñimiento.

▪ Cuando se encuentre mal:

- Tome comidas ligeras y poco abundantes (5-6 tomas de consistencia blanda).
- Evite las digestiones pesadas, alimentos flatulentos (legumbres, coles, cebolla, judías...) y la ingesta excesiva de hidratos de carbono (pan, pastas, arroz, patatas...).
- Incremente el consumo de calcio (lácteos, queso, yogurt...) mientras esté tomando corticoides orales (cortisona).
- Tome 3 comidas ligeras y 3 refrigerios diarios para impedir que el estómago se llene demasiado.
- Las comidas copiosas distienden el estómago y dificultan el movimiento del diafragma. Las comidas múltiples y ligeras estimulan a comer más si tiene poco apetito.
- Tome las comidas más abundantes al principio del día, es cuando se tiene más posibilidades de moverse o realizar ejercicio y puede efectuar una digestión mejor.
- Permanezca de pie tras las comidas para impedir que el estómago empuje al diafragma.
- Debe prevenir el sentirse hinchado por la comida limitando su consumo de bebidas carbónicas y evitando los productos vegetales que forman gases, tal como manzanas crudas, cebollas, espárragos, judías, guisantes, brécol, coles, coliflor, maíz, melón, pimienta, rábanos y nabos.
- Tenga a mano en la nevera o en la mesilla de la cama zumo de frutas y agua para aumentar su consumo de líquidos.
- Descanse antes de las comidas.
- Consuma alimentos blandos y fáciles de masticar para prevenir la disnea mientras come.

- Tome alimentos variados en casa para consumir las vitaminas y los minerales necesarios. El consumo de alimentos reforzados como cereales o puré de patatas, así como varios refrigerios a lo largo del día, le puede ayudar a cubrir sus necesidades.

- Para evitar problemas bucales (candidiasis), es importante que realice enjuagues con agua y /o que se lave los dientes con pasta dentífrica, después de la administración de los inhaladores.
- En casa, mantenga un ambiente húmedo (la humedad optima es del 45% y la temperatura de 19-21 °C), el frío y los cambios de temperatura son enemigos de las enfermedades respiratorias.
- Evite los contaminantes como lacas, insecticidas, pinturas, etc., ya que pueden producir irritaciones.

PATRON ELIMINACION.

EVITAR EL ESTREÑIMIENTO.

- La dificultad respiratoria provoca sensación de ahogo ante un esfuerzo. Hacer de vientre para un paciente con EPOC puede transformarse en un problema.
- Por eso debe saber que una dieta equilibrada, un aporte de líquidos suficiente (1.5l al día), un ambiente tranquilo y un control de su respiración pueden normalizar la situación.

INCONTINENCIA URINARIA

- Si tuviese dificultades para contener la emisión de orina, al realizar esfuerzos, pida consejo al profesional sanitario que le trate, pues puede recomendarle una serie de ejercicios (de Kegel) para entrenar los músculos pélvicos y ayudar a controlar la fuga de orina.

RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA.

PATRON ACTIVIDAD-EJERCICIO.

- Realice ejercicio físico de manera regular. Debe solicitar a su personal sanitario que le diseñe un plan individualizado de ejercicio físico. Inícialos de forma progresiva. Con oxigenoterapia si es preciso y en presencia de un familiar.
- Comenzar caminando 5 minutos por la mañana y por la noche y cada tres días aumentar 5 minutos el tiempo de ejercicios hasta llegar a 1 hora por la mañana y otra por la tarde (si es demasiado, aguantar al menos media hora al día).

- Subir escaleras es un ejercicio recomendado. Póngase delante del primer peldaño y tome aire por la nariz, suba los peldaños que pueda soplando (1, 2 ó 3), pare y tome aire por la nariz. Repita la actividad las veces que pueda.
- Utilización de técnicas de ahorro de energía en Actividades de la Vida Diaria: planificación de tareas, descansos, aprender a pedir ayuda, ordenar las cosas para que estén a su alcance, usar ropa de vestir cómoda, fácil de quitar y poner, adaptar su casa lo mejor posible en relación a sus limitaciones.
- Permanezca alejado de humos, polvo y personas que fuman. Usted debe salir de casa si la están pintando o bien ha sido fumigada para eliminar los insectos. También debe permanecer en una habitación con aire acondicionado en las épocas en las que hace mucho calor fuera.

HIGIENE PERSONAL:

- Baño/Ducha: Si realizar esta actividad le produce ahogo, coloque un taburete dentro de la bañera, lávese sentado, hágalo despacio y séquese con toallas pequeñas. También puede dejar preparado todos los utensilios para la higiene cerca de usted y la ropa. Recuerde que es importante controlar la respiración mientras realiza su aseo.
- Evite los contaminantes como lacas, insecticidas, pinturas, etc... Ya que pueden producir irritaciones.

LIMPIEZA DE SECRECIONES:

- Con la TOS, se limpian las vías respiratorias. Para que la tos sea eficaz, debe coger aire profundo y soltarlo fuerte en uno o dos golpes de tos.

RECOMENDACIONES DE DESCANSO Y SUEÑO.

PATRON DESCANSO-SUEÑO.

Los pacientes que padecen EPOC padecen una reducción del oxígeno en sangre, se disminuye el reflejo de tos y se retienen secreciones bronquiales, esto unido a la obesidad, el tabaquismo, etc. puede producir el Síndrome de Apnea-hipopnea del Sueño caracterizado por somnolencia, ronquidos e interrupciones del sueño.

- Consulte con su neumólogo para valorar la realización de pruebas específicas para evaluar la calidad del sueño.
- Es importante crear un ambiente confortable (higienizado, libre de ácaros, con una luminosidad adecuada que le transmita tranquilidad y sin ruidos) en el lugar donde vaya a dormir.
- Mantenga la cama semi-incorporada que le va a permitir expandir mejor la caja torácica con la consiguiente mejoría de la respiración.

- Para un descanso nocturno correcto: cree una rutina, evite bebidas excitantes, no tome siesta y lea antes de dormir.

ORGANOS DE LOS SENTIDOS Y DOLOR.

PATRON COGNITIVO-PERCEPTUAL.

- Aprenda las técnicas respiratorias, como la respiración a través de los labios entrecerrados, que facilitan en gran medida la respiración, especialmente cuando usted tiene dificultades para ello. El médico puede indicarle la realización de un programa de rehabilitación pulmonar para que estas técnicas tengan una efectividad mayor.
- Haga las cosas con tranquilidad. Debe llevar a cabo sus tareas lentamente y sentado, siempre que pueda. Si necesita ayuda con los quehaceres domésticos o las tareas cotidianas, debe solicitarla a sus familiares y amigos. El personal sanitario también puede aportarle información acerca de los grupos de apoyo y de los servicios que pueden ser útiles para usted.

¿CÓMO SE SIENTE?

PATRON AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

La ansiedad se caracteriza por sensaciones como tensión, miedo, angustia, opresión en el pecho, etc. Estos síntomas pueden producirse por la propia enfermedad y es importante que busque formas para controlar o solucionar el problema.

- Mantenga el interés en realizar actividades sociales y utilice estrategias de distracción como técnicas de relajación, escuchar música, etc...
- Para romper con el círculo vicioso disnea-ansiedad-disnea, le animamos a que manifieste sus miedos y recomendamos a la familia que se quede a su lado mientras dure la crisis para darle seguridad.
- Los puntos importantes a tratar en la ansiedad son:
 - Sueño, fomentándolo.
 - Aumente sus estrategias de afrontamiento.
 - Busque ayuda siempre que lo necesite, no se avergüence.
- Debe tener mucho cuidado con los fármacos ansiolíticos, ya que pueden empeorar una situación previa de insuficiencia respiratoria.
- Interésese por otros pacientes con su misma enfermedad.
- Debe AUTORRESPONSABILIZARSE de la enfermedad, no utilizar al cuidador como el centro de ésta.
- Adaptar la nueva situación a la estructura familiar le evitará situaciones límite.

- Recuerde que los profesionales de la salud estamos a su disposición para:
 - Instruirle y educarle en el manejo de la enfermedad.
 - Darle apoyo emocional y logístico dentro del ámbito familiar.
 - Facilitarle el acceso a las asociaciones, educadores, psicólogos, trabajadores sociales, etc.

FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL.

PATRON ROL-RELACIONES.

- Autoresponsabilícese de su enfermedad
- Cree un buen clima familiar, adaptando el problema a la estructura familiar y así evitar situaciones límite.
- No haga sentir culpable al cuidador.

PATRON SEXUALIDAD-REPRODUCCION.

Las relaciones sexuales pueden ser una causa del aumento de disnea y ansiedad, por ello, en muchas ocasiones los pacientes con EPOC deciden abandonar su actividad sexual, por miedo a pedir ayuda profesional. Ha de saber que esta disminución de su deseo sexual puede verse agravada por la medicación o los equipos de oxigenoterapia, pero estas circunstancias no deben ser una limitación para su actividad sexual. La clave está en que las relaciones sexuales han de ser manejadas de la misma manera en que usted maneja la tolerancia a un ejercicio regular.

- Evítelas después de las comidas.
- Disponga de una habitación con temperatura adecuada.
- Programar la actividad para los momentos de máximo descanso: Planee un periodo de descanso previo y realice ejercicios de relajación, respiración e higiene bronquial.
- Usar un broncodilatador previamente y posteriormente a la relación sexual.
- Utilizar posiciones que sean menos extenuantes: Adopte una postura cómoda y evite posiciones que supongan soportar el propio peso, es preferible que utilice posiciones pasivas (de lado o sentados cara a cara).
- Informar a la pareja de que no deben focalizar su actividad en la relación sexual física.
- Si tiene oxígeno en casa puede utilizarlo durante la relación sexual.
- Si su enfermedad está muy avanzada o se encuentra muy debilitado sería conveniente acudir a un sexólogo.

ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

PATRON ADAPTACION-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

El estrés y la ansiedad pueden producirte la sensación de falta de aire y hacer que tus síntomas de EPOC lleguen a ser peores. La falta de aire puede conducir a aún más ansiedad, a respirar más rápidamente, y al miedo.

- Utilice maneras eficaces para manejar la tensión y aprender a relajarse puede ayudarle a prevenir la falta de aliento y a evitar el pánico.
- Aprenda a cambiar patrones de pensamiento que producen tensión.
- Reduzca las causas de la tensión.
- Identifique las principales causas de estrés en su vida.
- Practique ejercicios de relajación.
- Duerma lo suficiente.
- Busque la ayuda de su familia.
- Permanezca tan activo e independiente como sea posible. Busque apoyo emocional.
- Ayúdese con los quehaceres de casa.
- Cuide su salud emocional.

CONSEJOS PARA AYUDARTE A SUPERAR LA DEPRESIÓN:

- Vístase todos los días
- Salga y camine siempre que sea posible.
- Continúe con sus actividades o pasatiempos con los que disfruta.
- Permanezca en comunicación con otros. Intente no alejarse de sus amigos y familia. Involúcrelos en sus citas de cuidados médicos.
- Comparta sus sentimientos con su pareja, familia y amigos.
- Únase a un grupo de apoyo para la gente con su enfermedad.
- En casa, haga que las tareas sean lo más fáciles posibles:
 - Haga las tareas lentamente y a ser posible sentado.
 - Ponga las cosas que necesite a su alcance.
 - Utilice una mesa con ruedas para transportar los objetos.
 - Pida ayuda a otras personas para desplazar cosas pesadas.

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Área I
Murcia Oeste
Unisaca

VALORES Y CREENCIAS

PATRON VALORES-CREENCIAS.

- Debe saber que se tomarán en cuenta sus preferencias acerca de la elección de su tratamiento en el domicilio o en el hospital.

SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

¿CUANDO ACUDIR A LOS PROFESIONALES SANITARIOS?

- Si tiene más disnea (dificultad para respirar) de la habitual y con las medidas anteriores no ha mejorado.
- Si aumentan las secreciones (flemas), cambian de color o de consistencia (se hacen mas espesas) o si aparecen con sangre.
- Si aparece fiebre alta (mas de 38°C)
- Si le duele intensamente el costado
- Si nota que está muy adormilado durante el día o tiene problemas para conciliar el sueño por la noche.
- Si sufre dolores de cabeza intensos por las mañanas