



# Mi plan de acción para manejar la EPOC

## Mi lista de control para manejar la EPOC\*

INSTRUCCIONES: Utilice la siguiente lista de control durante sus visitas al doctor y también como sugerencias para ayudarle a manejar sus síntomas de EPOC (COPD, en inglés).

### Tenga en cuenta los siguientes puntos durante su próxima visita al doctor:

- Lleve todos sus medicamentos o una lista de estos; incluya los tratamientos herbarios y sin receta
- Confirme los medicamentos que toma diariamente y los de rescate
- Note si hay cambios en su respiración
- Repase sus actividades habituales y cualquier cambio en su ánimo
- Si utiliza oxígeno, asegúrese de usarlo correctamente
- Informe si ha tenido problemas para dormir
- Lleve consigo una lista de preguntas y sea lo más específico posible
  - Si fuma, pida ayuda para dejarlo
  - Pregunte si debería unirse a un programa de rehabilitación pulmonar
  - Pregunte cuándo debería recibir una vacuna contra la gripe o la neumonía
  - Pregunte qué cosas empeoran su EPOC y cómo las puede manejar

\*EPOC significa enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la cual incluye la bronquitis crónica, enfisema pulmonar o inclusive ambas condiciones.

Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc. no tiene interés de propiedad en ninguna otra organización que promociona o comercializa sus productos y servicios para manejo de enfermedades.

Un recurso educativo para el paciente suministrado por Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc.

## Mi plan de acción para manejar la EPOC



**INSTRUCCIONES:** Revise con su doctor este plan de acción durante una visita regular. Pídale a su doctor que complete los espacios en blanco, y que luego firme y coloque la fecha en el plan.

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

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

### Me siento bien

- Respira sin falta de aire
- Puede hacer sus actividades diarias
- Cantidad normal de tos, flema y mucosidad
- Duerme bien
- Tiene buen apetito

**Tome sus medicamentos todos los días para ayudarle a manejar los síntomas de la EPOC.**

Evite el humo del cigarrillo e inhalar irritantes en todo momento

### Me siento peor debido a mi EPOC

Puede tener uno o más de los siguientes síntomas:

- Falta de aire
- Dificultad para llevar a cabo las actividades diarias
- Más tos o respiración sibilante
- Mucosidad más espesa o manchada
- Uso más a menudo de un inhalador de acción rápida o nebulizador
- Dificultad para dormir

**Llame a su profesional de la salud para determinar qué puede hacer.**

### Siento que estoy en peligro

Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Falta de aire grave, incluso cuando está descansando
- No puede realizar ninguna actividad porque se le hace difícil respirar
- Dificultad para dormir debido a la respiración
- Fiebre y escalofríos
- Se siente confundido o mareado
- Dolor en el pecho
- Tos con sangre

**¡Llame ahora mismo al 911 o a su servicio de emergencias médicas!**