



**L.A. Care.**

# L.A. Cares About **COPD**®

*Un programa de educación y apoyo para personas con la  
enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)*





**¿Tiene preguntas?  
¿Necesita ayuda?  
¡Llámenos!**

Para hablar con un consejero de salud,  
comuníquese con:

**Departamento de  
Educación de la Salud  
1.855.918.0918 (TTY 711)**

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.



**Línea de Enfermería  
1.800.249.3619 (TTY 711)**

Las 24 horas del día,  
los 7 días de la semana



# Índice

<b>Números de teléfono importantes</b> .....	<b>4</b>
<b>¿Qué es la EPOC?</b> .....	<b>5</b>
<b>¿Cómo se siente la EPOC?</b> .....	<b>6</b>
¿Qué causa la EPOC? .....	6
<b>¿Quién contrae la EPOC?</b> .....	<b>7</b>
¿Cómo se diagnostica la EPOC? .....	7
<b>¿Cómo se trata la EPOC?</b> .....	<b>8</b>
<b>Dejar de fumar</b> .....	<b>9</b>
Mi razón para dejar de fumar .....	9
Establecer una fecha para dejar de fumar .....	9
Mi fecha para dejar de fumar .....	10
<b>Evitar el humo del tabaco y otros contaminantes del aire</b> ..	<b>11</b>
<b>Tener un estilo de vida saludable</b> .....	<b>12</b>
Dieta y ejercicio .....	12
<b>Trabajar con su médico</b> .....	<b>15</b>
<b>Ejemplos de preguntas para hacerle a su médico</b> .....	<b>16</b>
<b>Medicamentos</b> .....	<b>17</b>
Broncodilatadores .....	17
Esteroides .....	17
Evitar infecciones pulmonares .....	17
Uso de oxígeno .....	17
<b>Recursos importantes</b> .....	<b>18</b>
My Health in Motion™ .....	18
Línea de Enfermería de L.A. Care .....	18
<b>Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care</b> .....	<b>19</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>20</b>

# Números de teléfono importantes



Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame a su equipo de atención médica para la EPOC. Tenga los números de teléfono a la mano en caso de emergencia.

## Números de teléfono importantes

Médico: \_\_\_\_\_

Plan de salud: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_

Agencia de atención en el hogar o \_\_\_\_\_

Proveedor de oxígeno: \_\_\_\_\_

Contacto para emergencias: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

# ¿Qué es la EPOC?



**EPOC** significa enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Es un grupo de enfermedades que afectan los pulmones y pueden dificultar la respiración. No existe una cura para la EPOC, pero los cambios en el estilo de vida y los tratamientos pueden ayudarlo a sentirse mejor, mantenerse más activo y retrasar la enfermedad. Los dos tipos principales de la EPOC son:

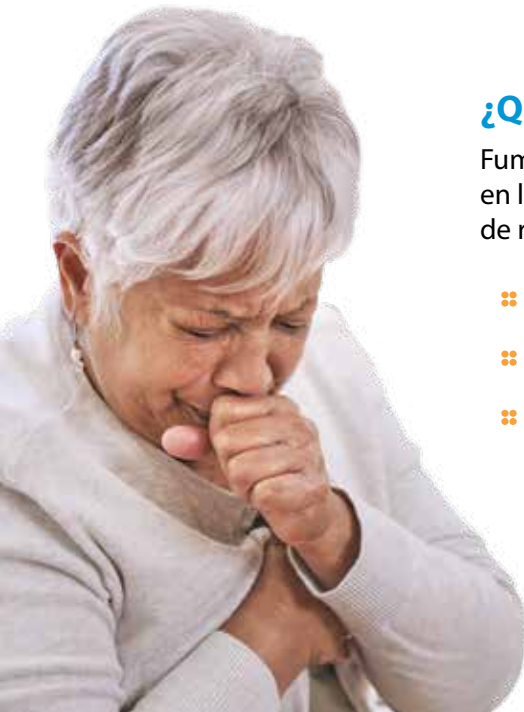
- 1** **Enfisema**, que afecta los pequeños sacos de aire. Con el tiempo, los sacos de aire se endurecen y no permiten que el oxígeno y el dióxido de carbono entren y salgan de la sangre.
- 2** **Bronquitis crónica**, que afecta las vías respiratorias grandes y pequeñas. Las vías respiratorias se hinchan y se llenan de mucosidad. La mucosidad puede bloquear las vías respiratorias y dificultar la respiración.

Puede tener uno o ambos tipos de EPOC. Comienza lentamente y empeora con el transcurso del tiempo. La detección temprana de la EPOC es la mejor oportunidad de tratar la enfermedad y reducirla. El tratamiento se enfoca en aliviar los síntomas y evitar que la enfermedad empeore.

# ¿Cómo se siente la EPOC?

## Los síntomas de la EPOC incluyen:

- ❖ tos o respiración sibilante que no desaparecen
- ❖ falta de aire
- ❖ mucosidad excesiva
- ❖ problemas para respirar profundo
- ❖ sensación de debilidad o cansancio
- ❖ pérdida de peso
- ❖ hinchazón en tobillos, pies o piernas



## ¿Qué causa la EPOC?

Fumar es la causa principal de la EPOC en los Estados Unidos. Otros factores de riesgo incluyen:

- ❖ contaminantes del aire interior
- ❖ genética (antecedentes familiares)
- ❖ antecedentes de infecciones respiratorias

# ¿Quién contrae la EPOC?

**La EPOC puede afectar a cualquiera, pero algunas personas corren un mayor riesgo:**

- mujeres
- personas de 65 años de edad o mayores
- nativos estadounidenses, indígenas o nativos de Alaska y personas multirraciales no hispanas
- fumadores en la actualidad o en el pasado
- personas con asma

Hay varias razones por las que las mujeres pueden verse más afectadas que los hombres. Las mujeres tienden a ser diagnosticadas más tarde que los hombres, cuando la enfermedad es más difícil de tratar. Las mujeres también pueden verse más afectadas por el tabaco y la contaminación interior.

## ¿Cómo se diagnostica la EPOC?

Se puede usar una prueba simple, llamada espirometría, para medir la función pulmonar. Esta prueba puede detectar la EPOC en cualquier persona con problemas respiratorios. Su médico también puede usar una radiografía de tórax, análisis de sangre o gammagrafía pulmonar para ayudar a diagnosticar la EPOC.



# ¿Cómo se trata la EPOC?

## Los objetivos del tratamiento de la EPOC son:

- ❖ aliviar los síntomas
- ❖ retrasar el progreso de la enfermedad
- ❖ mejorar la capacidad de mantenerse activo

Su médico trabajará con usted para encontrar el tratamiento adecuado. El tratamiento ayuda a disminuir sus síntomas y ayuda a evitar que la enfermedad empeore. Las opciones de tratamiento que su médico puede informarle incluyen:

- ❖ dejar de fumar
- ❖ evitar el humo del tabaco y otros contaminantes del aire
- ❖ rehabilitación pulmonar (programas especiales para la salud pulmonar)
- ❖ tomar medicamentos
- ❖ evitar infecciones pulmonares
- ❖ usar oxígeno





# Deje de fumar

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles que hará, pero es una de las mejores cosas si tiene EPOC. El primer paso es pensar por qué quiere dejar de fumar y hacer un plan para empezar.



## Mis razones para dejar de fumar

---

---

---

## Establecer una fecha para dejar de fumar

Elija un día que tenga significado para usted, como un cumpleaños, un aniversario o un día festivo. Planifique su día para dejar de fumar:

- Tire todos sus cigarrillos.
- Hágase una limpieza de dientes.
- Limpie su ropa, casa y automóvil.
- Cuente a sus amigos y familia que va a dejar de fumar.
- Llame a Kick It California: un programa telefónico gratuito para dejar de fumar; llame al **1.800.600.8191** o visite <https://kickitca.org>

# Deje de fumar

**Mi fecha para dejar de fumar:** \_\_\_\_\_

El día que deje de fumar, prepárese para hacer otra cosa cuando quiera fumar. En lugar de fumar voy a:



respirar hondo 10 veces



llamar a un amigo



masticar chicle



cepillarme los dientes



salir a caminar



revisar mis razones para dejar de fumar

Una de las razones por las que dejar de fumar es difícil es que se convierte en un hábito. Un hábito es algo que hace sin pensar en ello, como fumar cuando toma el café de la mañana. Enumere algunos cambios que puede hacer en su rutina diaria aquí:

*Beberé té en lugar de café por la mañana\_(ejemplo)*

---

---

---

# Evite el humo del tabaco y otros contaminantes del aire

Sea consciente de la calidad del aire. Si la calidad del aire exterior es mala, pase más tiempo adentro. Use una mascarilla si es necesario. Otras formas de mantener limpio el aire interior incluyen:

- Pedirle a sus amigos y familiares que no fumen en su casa.
- Trapear y aspirar con frecuencia. Mantener los pisos limpios ayuda a reducir el polvo, la caspa de las mascotas y otros alérgenos.
- Pedir a las personas que se quiten o se limpien los zapatos en un tapete antes de entrar a su casa. Los zapatos pueden transportar todo tipo de suciedad y contaminantes.
- Revisar su casa en busca de plomo y radón.



## Dieta y ejercicio

Los hábitos alimenticios saludables son importantes para las personas con EPOC. Si bien no es una cura, una dieta saludable puede ayudarlo a evitar infecciones que podrían empeorar su EPOC. Las pautas dietéticas generales para personas con EPOC incluyen:



- ❖ comer muchas frutas y verduras frescas de colores oscuros o brillantes
- ❖ elegir grasas saludables como aguacates, nueces, semillas, aceitunas y aceite de oliva y proteínas magras como pescado y legumbres
- ❖ limitar los alimentos con alto contenido de sal o sodio, como los alimentos enlatados y excesivamente procesados
- ❖ beber muchos líquidos a lo largo del día



# Lleve un estilo de vida saludable

Si tiene problemas para comer debido a la falta de aire o la fatiga, intente:

- 1 comer comidas más pequeñas y frecuentes
- 2 comer su comida principal temprano en el día
- 3 sentarse cómodamente en una silla de respaldo alto para aliviar la presión sobre los pulmones
- 4 elegir alimentos que sean rápidos y fáciles de preparar

Las personas con enfermedad pulmonar crónica tienden a evitar el ejercicio. Sin embargo, la cantidad y el tipo de ejercicio adecuados tienen muchos beneficios. Puede mejorar la fuerza del corazón y los músculos, aumentar los niveles de energía y ayudarlo a usar el oxígeno de manera más eficiente.

Hable con su médico sobre un plan de alimentación y ejercicio adecuado para usted.



# Lleve un estilo de vida saludable

Cambiar la forma en que hace las cosas puede ayudarle a sentirse mejor.  
*Por ejemplo:*



Evite el humo de cigarrillo de otras personas y los lugares con polvo o vapores que pueda inhalar.



Coma comidas más pequeñas o descanse antes de comer.



Haga las cosas más despacio.



Practique ejercicios de respiración controlada.



Use ropa y zapatos que sean fáciles de poner y quitar.



Ponga los artículos que usa con frecuencia en un lugar de fácil acceso.



Pídale a sus familiares y amigos ayuda con las tareas diarias si es necesario.

## Sepa a quién llamar



Mantenga cerca los números de teléfono de su médico, farmacia y alguien que pueda llevarlo a recibir atención. Si sus síntomas empeoran repentinamente, llame al 911.

# Trabaje con su médico

Su médico le ayudará a controlar su enfermedad. Es importante ser abierto con su médico y seguir su plan de tratamiento. Para hacer esto, usted puede:



tomar todos sus medicamentos como se los recetó su médico



obtener resurtidos de medicamentos antes de que se le acaben



pedirle a su médico recetas para 90 días



traer una lista de todos sus medicamentos cuando vea a su médico



escribir sus preguntas y llevarlas con usted cuando vea a su médico



pedirle a su médico que le explique cualquier cosa que no entienda

# Ejemplos de preguntas para su médico

- ❖ ¿Qué tan seria es mi EPOC?
- ❖ ¿Qué otras afecciones de salud estoy en riesgo de sufrir con la EPOC?
- ❖ ¿Qué síntomas o problemas debo informarle?
- ❖ ¿Cómo puedo controlar mejor mi EPOC?
- ❖ ¿Hay medicamentos que debo tomar?
- ❖ ¿Cuál es la diferencia entre los medicamentos de alivio rápido y los de control a largo plazo?
- ❖ ¿Cómo puedo saber cuánto medicamento queda en mi inhalador?
- ❖ ¿Puede mostrarme cómo usar mi inhalador?
- ❖ ¿Qué recursos tiene para ayudarme a dejar de fumar?
- ❖ ¿Debo vacunarme contra la gripe y la neumonía?
- ❖ ¿Qué actividades físicas puedo hacer? *(Por ejemplo: ejercicio, sexo, tareas del hogar, etc.)*



## Rehabilitación pulmonar

La rehabilitación pulmonar es un programa especial para personas con problemas pulmonares. Enseña a las personas sobre la salud pulmonar y las formas de controlar su condición. Aprenderá formas de facilitar la respiración y ejercicios que puede hacer para mejorar su condición física.



# Medicamentos

Es posible que su médico quiera que tome uno o más medicamentos para facilitar la respiración. Algunos medicamentos relajan los músculos de las vías respiratorias. Otros reducen la hinchazón. Asegúrese de tomar los medicamentos como se le indicó.

## Broncodilatadores

Los broncodilatadores funcionan al abrir las vías respiratorias para ayudarlo a respirar mejor. La mayoría de las veces se inhalan por la boca usando un inhalador, pero también pueden venir en forma de líquido, pastilla o inyección. Pueden ser de acción prolongada o corta. Los broncodilatadores de acción corta se usan cuando tiene problemas para respirar y necesita ayuda de inmediato. Los broncodilatadores de acción prolongada se usan con mayor frecuencia a diario para prevenir problemas respiratorios.



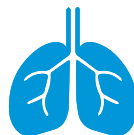
## Esteroides

Los esteroides funcionan rápidamente para disminuir la inflamación. Se toman por brotes graves. Los esteroides orales se recetan con mayor frecuencia por un período corto de tiempo debido a los efectos secundarios a largo plazo. Los esteroides inhalados se pueden tomar por períodos de tiempo más prolongados, a menudo con un broncodilatador.



## Evite infecciones pulmonares

Las infecciones pulmonares como la gripe y la neumonía pueden empeorar su EPOC. Su médico se asegurará de que se mantenga al día con las vacunas contra la gripe y la neumonía para evitar que se enferme gravemente. Su médico también puede recetarle antibióticos si es necesario.



## Uso de oxígeno

Algunas personas pueden necesitar el uso de un tanque de oxígeno portátil si sus niveles de oxígeno en la sangre son bajos. Hable con su médico sobre si necesita oxígeno y qué tipo de equipo es adecuado para usted.





*My Health in Motion*.™

Cree una cuenta en el portal de salud y bienestar de L.A. Care. (Visite [lacare.org](https://lacare.org) y haga clic en "Member Sign-In" [Registro para miembros].)

Con My Health in Motion (MyHIM) tiene acceso a:

- materiales y videos específicos de temas de salud
- consejeros de salud a través de la función de chat
- talleres autodirigidos y un calendario de citas grupales virtuales



## **Línea de Enfermería de L.A. Care**

Llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care si tiene alguna pregunta general sobre la salud, para que usted y su familia se mantengan saludables. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **1.800.249.3619 (TTY 711)**.

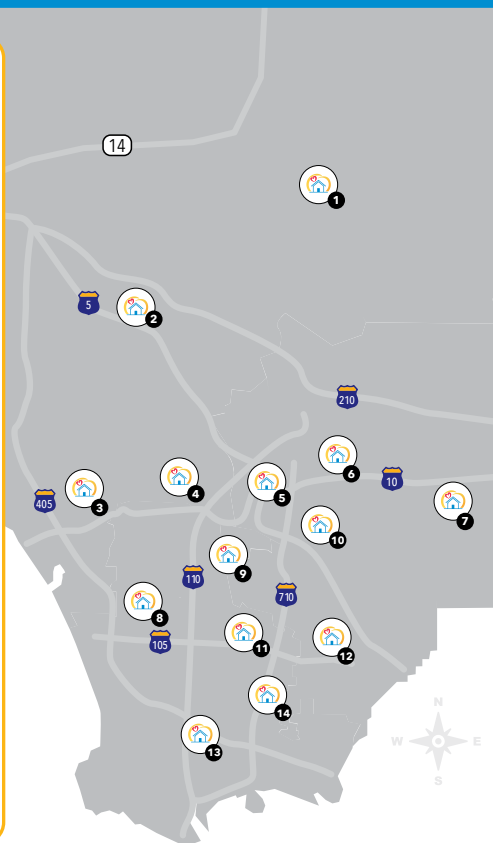
Visite uno de los **Centros de Recursos Familiares de L.A. Care** si tiene preguntas sobre su membresía de L.A. Care o si desea obtener información sobre las clases gratuitas sobre salud y ejercicio.



## Community Resource Center

# UBICACIÓN DE LOS CENTROS DE RECURSOS

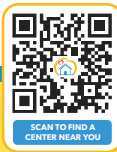
- 1 Palmdale**  
2072 E. Palmdale Blvd.  
Palmdale, CA 93550  
☎ **1.213.438.5580**
- 2 Panorama City**  
7868 Van Nuys Blvd,  
Panorama City, CA 91402  
☎ **1.213.438.5497**  
*(Apertura en 2024)*
- 3 Oeste de los Ángeles**  
11173W. Pico Blvd.  
Los Angeles, 90064  
☎ **1.310.231.3854**
- 4 Área Metropolitana de Los Ángeles**  
1233 S. Western Ave.  
Los Angeles, CA 90006  
☎ **1.213.428.1457**
- 5 Lincoln Heights**  
2426 N. Broadway,  
Los Angeles, CA 90031  
☎ **1.213.294.2840**  
*(Apertura en 2024)*
- 6 El Monte**  
3570 Santa Anita Ave.  
El Monte, CA 91731  
☎ **1.213.428.1495**
- 7 Pomona**  
696 W. Holt Ave.  
Pomona, CA 91768  
☎ **1.909.620.1661**  
**Inglewood**
- 8** 2864 W. Imperial Hwy.  
Inglewood, CA 90303  
☎ **1.310.330.3130**
- 9 Sur de los Ángeles**  
5710 Crenshaw Blvd.  
Los Angeles, CA 90043  
*(Apertura en 2024)*
- 10 Este de Los Ángeles**  
4801 Whittier Blvd.  
Los Angeles, CA 90022  
☎ **1.213.438.5570**
- 11 Lynwood**  
3200 E. Imperial Hwy.  
Lynwood, CA 90262  
☎ **1.310.661.3000**
- 12 Norwalk**  
11721 Rosecrans Ave.  
Norwalk, CA 90650  
☎ **1.562.651.6060**
- 13 Wilmington**  
911 N. Avalon Blvd.  
Wilmington, CA 90744  
☎ **1.213.428.1490**
- 14 Long Beach**  
5599 Atlantic Ave.  
Long Beach, CA 90805  
☎ **1.562.256.9810**



Blue Shield of California Promise Health Plan tiene contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Angeles. L.A. Care y Blue Shield Promise son entidades independientes. Blue Shield Promise es un licenciatario independiente de Blue Shield Association.



Para obtener más información, visite [communityresourcecenterla.org](https://communityresourcecenterla.org) o llame al **1.877.287.6290 (TTY 711)** de lunes a **viernes**, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

[lacare.org](https://lacare.org)

## **Línea de recursos de educación de la salud**

**1.855.918.0918 (TTY 711)**

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

H8258\_15163\_2022\_COPDBklt\_C\_Accepted