

El manejo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma en personas mayores y prevención de admisiones al hospital



¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar inflamatoria crónica que ocasiona que el flujo de aire de los pulmones se obstruya. Entre los signos y síntomas de la EPOC se incluyen:

- Falta de aliento
- Tos constante
- Respirar con silbidos o sibilancias
- Presión o pesadez en el pecho
- Fatiga¹

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica (de largo plazo) que afecta las vías respiratorias de los pulmones. Los signos y síntomas del asma incluyen:

- Falta de aliento.
- Dificultad para respirar después de una actividad física o en determinadas épocas del año.
- Tos, especialmente por la noche o temprano por la mañana.
- Respiración con silbido.
- Presión o dolor en el pecho².

Recordatorios saludables:

Las crisis de EPOC y los ataques de asma graves pueden poner en peligro la vida. Trabaje con su médico para determinar qué hacer cuando empeoren sus síntomas. Consulte a su médico sobre su asma o EPOC por lo menos cada seis meses. Esto podría ayudar a prevenir una emergencia en el futuro.

La EPOC y el asma pueden controlarse mediante los siguientes hábitos saludables:

- No fumar.
 - Si está teniendo dificultades para dejar de fumar, consulte a su proveedor sobre programas y/o productos diseñados para ayudar.
- Evitar el humo de segunda mano.
- Tomar los medicamentos a tiempo y según lo que le recetaron.
- Practicar las técnicas de autocuidado.
- Balancear un peso saludable.
- Aumentar la actividad física en forma segura.
- Seguir las indicaciones de su médico.
- Participar en rehabilitación pulmonar, un programa especializado de ejercicio y educación.



¹ <https://www.nhlbi.nih.gov/health/copd/symptoms>

² <https://www.nhlbi.nih.gov/health/asthma>

El manejo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma en personas mayores y prevención de admisiones al hospital



Vuelva a gozar de su mejor estado de salud

Después de haber estado en el hospital o una sala de emergencias, recuperarse puede ser un reto. Sin embargo, son muchas cosas las que puede hacer para manejar su recuperación. La más importante es programar una visita de seguimiento con su médico en los siete días siguientes a la visita al hospital o la sala de emergencia, a menos que le indiquen lo contrario.

Debe ir a una visita de seguimiento con su médico de atención primaria en los siete días siguientes a cuando le hayan dado de alta del hospital. Su equipo clínico intentará llamarle o comunicarse con usted después de que le den de alta para ayudarle a programar esta visita. Es útil llevar a la visita de seguimiento una lista de todos los medicamentos que consume actualmente y la documentación de su alta del hospital.

En esta visita, su médico puede:

- Determinar por qué le hospitalizaron.
- Resurtir medicamentos, si es necesario.
- Diagnosticar todo problema de salud nuevo y reevaluar los padecimientos existentes.
- Contestar todas sus preguntas relacionadas con la salud.
- Revisar los medicamentos que ya tomaba y los nuevos.
- Hablarle sobre su salud y plan de tratamiento.

Estamos aquí para ayudar

Su médico podría haberle recetado medicamentos nuevos, indicado tratamiento de seguimiento o animado a que haga cambios en su estilo de vida. Queremos ayudarle a navegar por estos cambios durante su recuperación y más allá. **Nuestro equipo de Administración de la Atención cuenta con recursos que pueden ayudarle a alcanzar sus metas de salud.**

Después de la visita a la sala de emergencias o de la hospitalización, su Administrador de la Atención puede ayudarle con muchas cosas, lo que incluye programar sus citas de seguimiento y obtener asistencia con el transporte. También puede ayudarle a llevar un registro de sus medicamentos y a manejar varios padecimientos. Las visitas anuales de bienestar, las visitas virtuales y las oportunidades de administración digital de la atención con su Administrador de la Atención están disponibles previa solicitud.

Para obtener más información o inscribirse en nuestro programa de Administración de Casos, llámenos al 1-877-617-0390 (TTY: 1-877-617-0392).