

¿Cómo tiene que administrarselos 'sprays'?



FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Ejercicios en posición de tumbado



1. Tumbado, coloque las palmas de las manos completamente relajadas sobre el abdomen.
2. Inspire con tranquilidad a través de la nariz, hinchando al mismo tiempo el abdomen (donde están sus manos).
3. Mantenga el aire dentro 1 o 2 segundos, saque el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos (trate de sacar todo el aire).
4. Coloque sus manos en las últimas costillas cerca de la cintura y repita el paso 2 y 3. por la boca lentamente, con los labios fruncidos.

Ejercicios en posición de sentado



1. Inspire por la nariz y, al mismo tiempo, suba los brazos formando una "V" con ellos.
2. Espire por la boca con los labios fruncidos, y baje lentamente los brazos hasta volver a poner las manos cruzadas sobre sus rodillas. Repítalo.
3. Ponga la mano derecha sobre su hombro derecho doblando el codo.
4. Saque 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 atrás.

GUÍA PARA EL PACIENTE CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA



Teléfono Hospital  
950 158015

[www.ephpo.es](http://www.ephpo.es)



Empresa Pública Hospital de Poniente  
CONSEJERÍA DE SALUD

Andalucía  
al máximo



Empresa Pública Hospital de Poniente  
CONSEJERÍA DE SALUD

### ¿Qué es la EPOC?

Es una enfermedad respiratoria, asociada al tabaco, que se caracteriza por una dificultad del paso del aire por los bronquios. Todo ello provoca ahogo al andar o al aumentar la actividad (Disnea), que va a más con los años; además de tos y expectoración.

### ¿Cómo controlar su enfermedad?

#### Abandone el tabaco



**¡Fumar es muy perjudicial para usted!**

Es probablemente el mejor tratamiento que puede hacer.

Dejar de fumar es **DIFÍCIL**, pero **NO IMPOSIBLE**.

### Vacunas

**La gripe** ser grave en las personas que como usted, presentan una mayor sensibilidad de las vías aéreas, por ello, todos los años **debe vacunarse contra la gripe**.

**La neumonía** puede deteriorar su enfermedad respiratoria, por ello es aconsejable que se administre la **vacuna antineumocócica** si su médico así lo prescribe.

### Medicamentos: Oxígeno

Menos de 16 horas, no produce ningún beneficio terapéutico.

Precauciones generales

1. No debe colocarse la fuente de oxígeno cerca de fuentes de calor (cocina, hornos, radiadores, aparatos eléctricos, etc.).
2. No ha de manipular los aparatos.
3. Mantener el aparato y sus accesorios (máscaras, gafas nasales) en buen estado y sustituirlas por unas nuevas cuando se requiera.
4. Mantenga siempre los orificios nasales limpios y evite posibles erosiones nasales.

### Medicamentos 'Sprays'

#### ¿Cómo debe tomárselo?

Utilizar los sprays de forma correcta es el mejor tratamiento que puede usted realizar para controlar su enfermedad (JUNTO CON DEJAR DE FUMAR).

**Horario:** *Utilice como referencia las comidas,*

- por las mañanas utilícelos antes del desayuno
- a mediodía antes o si lo prefiere después de comer
- por la noche antes de cenar o de acostarse

**Cuidados:** realice enjuagues bucales o lavarse los dientes con pasta dentífrica.

**SIEMPRE** debe tomarlos en la dosis y horas pautados y **LLEVAR SIEMPRE ENCIMA** el inhalador "de rescate" (el más usado es el Ventolín), el que tenga pautado para cuando se encuentre mal.