



Pathway to COPD Care

The link to smoking

Most cases of COPD can be linked to smoking. Smoking changes cells and causes swelling in the airways and the lungs. This makes it harder for the lungs to work properly. It also causes shortness of breath. Someone with COPD who smokes may have a harder time breathing than someone with COPD who does not smoke. Smokers also put themselves at risk for other major health problems.

If you have not quit smoking, now is the time. According to the Mayo Clinic, quitting smoking will help lungs function better within one year. Quitting smoking has other benefits, too. It reduces the potential for health issues such as heart attacks, strokes and lung cancer.

With more than 1.3 million people each year trying to quit, you can be sure there are many community programs to help. Talk to your primary care provider about quitting. Your provider will work with you to find resources.

Quitting will not only help your COPD, but also improve your health and possibly add years to your life.

Sources:
mayoclinic.org/copd/treatment.html
americanheart.org



Eat for your health

We are surrounded by food. There are also television shows where food is a main character. Some shows feature people cooking food. Other shows have people struggling with food choices. Many of the commercials we see every day feature some type of food. It may be a restaurant or a product. Much of what we see is advertising of non-healthy choices. For people with COPD, it is particularly important to eat well for health.

Food is fuel for the body. It becomes energy to help you do daily activities. Besides giving you energy, choosing the right foods can boost your immune system. This is important for someone with COPD. You use more energy just to breathe. In addition, people with COPD have a higher risk of lung infections. A strong immune system helps lower that risk.

Healthy food choices also help with weight management. If you are overweight, choosing the right foods and portions can help you lose weight. If you are underweight, choosing the right foods and portions can help you reach an average weight. Maintaining a healthy weight can improve breathing and other symptoms.

Finding the right foods may seem difficult with so many aisles of foods. The basic rule is to pick foods high in protein and low in fat. You should also try to avoid foods that cause gas and are salty. One way to try to eat better is to skip foods that are prepared or processed. Shopping on the outside aisles of the grocery store will help. Those aisles usually contain fresh foods. Fruits, vegetables and protein are all found on the outer edges. As you shop, choose foods that are easy to prepare. You may also want to rest after eating.

In addition to food, do not forget the importance of fluids. Drinking plenty of fluids, like water, helps keep your mucus thin and easier to cough up.

Choose to live healthier. Experiment with different, healthy foods by preparing them in new ways. Eat for the fun, and health, of it.

Sources:
health.com/health/library
yourlunghealth.org/healthy_living/living/living_copd



Providers offer support

Managing your COPD is best done with the help of your primary care provider. Together, you create a plan just for you. Your plan probably includes medication, lifestyle changes and regular appointments. You should watch your symptoms between appointments. If your symptoms change, see your provider immediately. Schedule an earlier appointment than your next one if necessary.

Here are some areas to watch for changes.

- Shortness of breath that is getting worse. This includes not being able to walk as far as usual, not being able to lie down because of breathing difficulty, becoming more tired more easily, needing inhalers more often or waking up at night with shortness of breath.
- Changes in your mucus like color, smell, thickness or amount. Any appearance of blood in your mucus.
- More coughing or wheezing.
- Swelling in ankles, feet or legs that is new or worse than usual.
- Gaining or losing weight quickly. A daily change of two pounds or weekly change of five pounds.
- Headaches or dizziness in the morning.
- Fever.
- Being more restless, forgetful or irritable.
- Becoming extremely tired or weak for over a day.

These changes in your symptoms may mean that your condition is becoming worse. You should see your provider as soon as you notice any differences. This will give you both a chance to review your plan and make changes.

Do not ignore any signs. Your provider is there to help you treat your condition.

Source: my.clevelandclinic.org/disorders/chronic_obstructive_pulmonary_disease_copd

Allergies and COPD

Spring is a time to stop and smell the flowers for some people. For those with COPD, it might be better to look at a picture instead. Although it is nice to see green grass and flowers, this new growth also means the start of the spring allergy season. Pollen, mold and dust can trigger allergies and also increase COPD symptoms. As you start preparing for springtime, here are some steps you can take to help reduce your exposure to allergens.

- Try to keep the inside of your house allergy-free.
- Keep windows closed so pollen stays outside.
- Dust the inside of your house regularly.
- Wash bedding in hot water every week. This reduces the amount of pollen, dust, dust mites and other allergens in your bedroom.
- Have your air ducts cleaned.
- Change your filters.
- Take a shower and wash your clothes after spending a lot of time outside. Pollen can stick to skin and clothes.

- Before going outside, check the pollen count in your area. Pollen is usually highest during the hours of 5 a.m. to 10 a.m.

You might also invest in a mask that covers your nose and mouth for use inside and outside the house. When you are inside, you can use it when cleaning to avoid inhaling dust. When you are outside, you can use it when you are gardening or mowing the lawn.

Whatever steps you take, be sure to keep your inhaler and/or medications handy. You can control symptoms better if you treat them when they start. Also, see your provider if your allergy symptoms increase or get worse. Your provider will work with you to determine next steps.

Source: webmd.com/allergies

The health information contained in this newsletter is general in nature and is not a substitute for professional health care. It is not meant to replace the advice of health care professionals. If you have specific health care needs, or for complete health information, please see or ask your health care provider.





Pathway to COPD Care

La relación con el hábito de fumar

La mayoría de los casos de COPD se relacionan con el hábito de fumar. Este hábito modifica las células y provoca inflamación en las vías respiratorias y en los pulmones. Por consiguiente, esto dificulta que los pulmones funcionen correctamente y también produce la falta de aliento. A una persona que padece COPD y fuma le puede costar más respirar que a una que sufre esta enfermedad pero no fuma. Además, las personas que fuman se exponen al riesgo de tener otros problemas de salud más serios.

Si todavía no dejó de fumar, éste es el momento. Según la Mayo Clinic, dejar de fumar ayuda a lograr un mejor funcionamiento pulmonar en el término de un año. Y también tiene otros beneficios: reduce las posibilidades de sufrir problemas de salud como ataques cardíacos y cerebrales, y cáncer de pulmón.

Con más de 1.3 millones de personas que intentan dejar de fumar todos los años, usted puede estar seguro de que existen muchos programas comunitarios para ayudarlas. Hable con su proveedor de cuidado primario sobre cómo dejar de fumar y éste trabajará con usted para encontrar los recursos adecuados.

Dejar de fumar no sólo lo ayudará con su COPD, sino que también mejorará su salud y le dará la posibilidad de vivir más años.

Fuentes:
mayoclinic.org/copd/treatment.html
americanheart.org

Cuando coma, piense en su salud

Estamos rodeados de alimentos. Y hasta son los protagonistas de varios programas de televisión. En algunos, hay personas cocinando y, en otros, las observamos luchando con diferentes opciones de alimentos. Ya sea que estén promocionando un restaurante o un producto, muchos de los comerciales que se nos presentan a diario muestran algún tipo de alimento. Y mucho de lo que vemos es publicidad sobre opciones que no son saludables. En el caso de las personas que sufren COPD, es particularmente importante que se alimenten bien para conservar la salud.

Los alimentos son el combustible del cuerpo; éstos se convierten en energía para ayudar en la realización de las actividades cotidianas. Además de brindar energía, elegir los alimentos adecuados puede mejorar el sistema inmunológico. Esto es importante para alguien que padece COPD, porque usa más energía para algo tan simple como respirar. Por otra parte, las personas con COPD corren un mayor riesgo de sufrir infecciones pulmonares. Es por eso que un sistema inmunológico fuerte ayuda a reducir ese riesgo.

Una alimentación saludable también ayuda a controlar el peso. Si usted tiene sobrepeso, el hecho de elegir los alimentos adecuados y las porciones apropiadas puede ayudarlo a adelgazar. O si su peso es inferior al normal, lo puede ayudar a alcanzar un peso promedio. Mantener un peso saludable puede contribuir a mejorar la respiración y otros síntomas.

Encontrar los alimentos adecuados puede parecer difícil con tantos pasillos de productos comestibles en las tiendas. La regla básica es elegir alimentos con alto contenido de proteínas y bajo contenido de grasas. También debe evitar los alimentos que causen gases y sean salados. Una opción para tratar de comer mejor es dejar de lado los alimentos que se venden preparados o aquéllos que fueron



sometidos a procesos industriales para su conservación. Lo ayudará realizar las compras en los pasillos exteriores de la tienda de comestibles, ya que, por lo general, en ellos se encuentran los alimentos frescos como frutas, vegetales y alimentos que contienen proteínas. Mientras compra, elija alimentos que sean fáciles de preparar. Por otra parte, tal vez tenga ganas de descansar un rato después de comer.

Además de los alimentos, no olvide que los líquidos son importantes. Beber mucho líquido, como agua, lo ayuda a mantener la mucosidad fluida. De esta manera, le resultará más fácil expectorar.

Elija tener una vida más sana. Experimente preparando diferentes alimentos saludables de nuevas maneras. Por eso, cuando coma, diviértase y piense en su salud.

Fuentes:
health.com/health/library
yourlunghealth.org/healthy_living/living/living_copd



Los proveedores brindan apoyo

Es más fácil manejar la COPD con la ayuda de su proveedor de cuidado primario. Juntos, crearán un plan que se adapte a sus necesidades. Es probable que el plan incluya medicamentos, cambios en su estilo de vida y citas periódicas. Usted debe controlar sus síntomas entre cita y cita. Si los síntomas cambian, consulte a su proveedor de inmediato. De ser necesario, solicite que le adelanten la cita.

Controle si hay algún cambio en los siguientes aspectos:

- Dificultad para respirar que empeora. Esto incluye no poder caminar la misma distancia que siempre, no poder acostarse porque le cuesta respirar, cansarse más y con mayor facilidad, necesitar inhaladores con más frecuencia o despertarse por la noche con falta de aliento.
- Cambios en la mucosidad, como cambios de color, olor, espesor o cantidad, y cualquier rastro de sangre que ésta presente.
- Más tos o silbido al respirar.
- Hinchazón reciente en los tobillos, los pies o las piernas, o que sea peor de lo normal.
- Aumento o pérdida de peso con rapidez: un cambio diario de dos libras o un cambio semanal de cinco libras.
- Dolores de cabeza o mareos por la mañana.
- Fiebre.
- Mayor sensación de inquietud o irritabilidad, y olvidos más frecuentes.
- Sensación de debilidad o cansancio extremo que dura más de un día.

Estos cambios en sus síntomas pueden significar que su condición está empeorando. Por este motivo, debe consultar a su proveedor ni bien note cualquier diferencia. Esto les permitirá revisar su plan y hacer cambios.

No ignore ninguna señal. Su proveedor está a su disposición para ayudarlo a tratar su condición.

Fuente: my.clevelandclinic.org/disorders/chronic_obstructive_pulmonary_disease_copd

Las alergias y la COPD

Para algunas personas, la primavera es un momento para detenerse a percibir el aroma de las flores. Pero para aquéllas que padecen COPD, sería mejor mirarlas en una pintura. Aunque es lindo observar el césped verde y las flores, estos brotes nuevos también implican el comienzo de la temporada de alergias primaverales. El polen, el moho y el polvo pueden desencadenar alergias y también aumentar los síntomas de la COPD. Mientras comienza a prepararse para la primavera, tome las siguientes medidas para ayudar a reducir su exposición a los alérgenos:

- Trate de que el interior de su hogar no tenga factores que le causen alergia.
- Mantenga las ventanas cerradas para evitar que el polen ingrese.
- Limpie el polvo en el interior de su hogar con regularidad.
- Lave la ropa de cama con agua caliente todas las semanas. Así reducirá la cantidad de polen, polvo, ácaros del polvo y otros alérgenos en su dormitorio.
- Haga limpiar los ductos de aire.
- Cambie los filtros.

- Dese una ducha y lave su ropa después de pasar mucho tiempo al aire libre. El polen se puede “adherir” a la piel y a la ropa.
- Antes de salir, revise el índice de polen en su área. Por lo general, el nivel de polen más alto se presenta entre las 5 y las 10 a.m.

También puede invertir en una máscara que cubra la nariz y la boca, para usar dentro y fuera del hogar. En el interior, puede usarla cuando limpia para evitar inhalar polvo. Al aire libre, puede servirle mientras trabaja en el jardín o corta el césped.

Sin importar las medidas que tome, asegúrese de tener a mano su inhalador o sus medicamentos. Puede controlar mejor los síntomas si los trata desde el comienzo. Además, consulte a su proveedor si sus síntomas de alergia aumentan o empeoran. Su proveedor trabajará con usted para determinar qué pasos seguir.

Source: webmd.com/allergies

La información de salud incluida en este boletín informativo es de naturaleza general y no sustituye la atención médica profesional. No está destinada a reemplazar el consejo de los profesionales de atención de salud. Si tiene necesidades específicas de atención de salud, o si desea obtener información médica completa, por favor consulte o pregunte a un médico u otro proveedor de atención de salud.

