



Pathway to COPD Care

Primary care providers (PCPs) offer help

Managing your chronic obstructive pulmonary disease (COPD) is best with the help of your PCP. Together, you make a plan just for you. Your plan may include medication, lifestyle changes and regular appointments. You should watch your symptoms between appointments. If your symptoms change, see your PCP immediately. Even if you just saw your PCP, schedule another appointment.



Watch for changes in

- Heartburn.
- Shortness of breath that is getting worse. Not being able to walk as far as usual, not being able to lie down because of breathing problems, becoming tired easily, and 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, wheezing or congestion with allergies.
- Swelling in ankles, feet or legs that is new or worse than usual.
- Gaining or losing weight fast. A daily change of two pounds or weekly change of five pounds. If you see an overnight or daily change, contact your PCP immediately.

- Headaches or dizziness in the morning.
- Fever.
- Being restless, forgetful or irritable.
- Becoming very tired or weak for over a day.

If you see any of these changes in your symptoms, contact your PCP. These may mean that your condition is getting worse. You should also work with your PCP to make an action plan. This plan will help you track your symptoms and your health. The plan will also help you know when you should call your PCP about changes.

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

Source: Cleveland Clinic

Oxygen safety

Oxygen therapy plays an important role in the treatment of patients with severe COPD. Your PCP may prescribe oxygen for daily use if the levels of oxygen in your blood drop. If you are using an oxygen tank, you should be concerned about safety.

Start by following the instructions given to you by the oxygen supply company. Although oxygen is a safe gas, it can combust and be flammable under certain conditions.

Safety tips

- Avoid open flames such as matches, cigarette lighters, candles and burning tobacco. If someone smokes, they **MUST** smoke outside to protect your lungs and your home.
- Use caution around other sources of heat, electric or gas heaters and stoves. Try to stay back at least five feet between oxygen and other heat sources.
- Avoid lotions or creams with petroleum. Use water-based products instead.
- Store your oxygen cylinders securely and in a standing position. Use an approved cart or device for storage.
- Turn off oxygen supply valves when they are not in use.
- Always follow the instructions of your oxygen supply company regarding safety.

Follow these tips to keep you, your family and your home safe.

Source: [American Lung Association](#)

Managing medications

Many patients with COPD take several medications. Each of these help your condition in a different way. That is why it is important to take all of your medications as prescribed. Even if you feel better, continue to take your medications. They are working to help relieve your symptoms.

Some people have a hard time remembering to take their pills. These tips may help.

- Start a routine. Take your medications at the same time every day. For example, right before brushing your teeth in the morning.

- Use a pill box. Fill it at the beginning of the week. If you have to take pills at different times of the day, find a pill box that has two compartments for each day. One for “AM” and one for “PM.”
- If you have problems with when to take your prescriptions, talk to your PCP.

If you forget to take your medication and remember within a few hours, you can take that dose. Skip that dose if you don't remember until it is time for your next dose. Do not take two doses at one time.

Make sure you **DO NOT** run out of medicine. Watch your refills and order a few days ahead. Then you can make sure you do not miss a dose. You do not want to be in a position when you need them the most and have run out.

Taking your prescriptions regularly will help your COPD. Do not take other medicines without talking to your PCP first. Over-the-counter medications or herbal supplements can interfere with your prescriptions and make your symptoms worse. If you have a health issue, let your PCP know. They will help you figure out what to do and what is safe to add.

Source: [American Heart Association](#)

Avoid triggers

Triggers that can cause flare ups of your symptoms can be found both inside and outside. Here are some common triggers that you should try to avoid.

- **Air quality.** Check pollution and pollen levels every day. If those are high, try to stay inside as much as possible. If you do spend time outside, think about using a mask to cover your nose and mouth. Do not open windows on those days to keep triggers out of the house. Visit [airnow.gov](#) for more information on air quality.
- **Smoke from fires.** Watch smoke around BBQs and campfires.
- **Weather.** Changes in temperature, humidity or wind.
- **Mold.** Mold is found a lot in bathrooms since that is a damp area. Clean mold with soap and water. Use fans or open a window to cut down humidity. Let your towel completely dry and change it often.

- **Dust mites.** These tiny bugs live in sheets, blankets, pillows, mattresses, furniture, carpets and stuffed animals. To cut down the chance of dust mites, wash bedding at least once a week in hot water. Buy dust covers for pillows and mattresses. Vacuum floors and furniture. Wash stuffed toys in hot water.
- **Smoke from tobacco products.** If you smoke, quit. If someone else smokes, ask them to smoke outside or away from you.
- **Cockroaches.** Body parts and droppings may trigger attacks. Keep counters, sinks and floors clean. Clean any spills right away. Put food away in air-tight containers. Use trash cans with lids.
- **Pets.** Dander, urine and saliva may trigger attacks. Keep pets outside when possible. If they are inside, keep them out of the bedroom and off furniture. Vacuum a lot.
- **Nitrogen dioxide.** This odorless gas can come from appliances that burn fuel like gas, wood or kerosene. Make sure all of these are aired outside. Use an exhaust fan when cooking on a gas stove. Open a window slightly for fumes to get out.
- **Chemicals.** Some scented products and even some unscented products may have annoying chemicals. If a product triggers an attack, think about trying a different product. Open windows when using chemical products. Always follow directions.

Source: [noattacks.org/triggers.html](#)

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

Los proveedores de cuidado primario (PCP) brindan su ayuda

Es más fácil manejar la COPD con la ayuda de su PCP. Juntos, elaborarán 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 PCP de inmediato. Aunque lo haya visto hace poco, programe otra cita.



Controle si hay algún cambio en los siguientes aspectos:

- Acidez.
- Dificultad para respirar que empeora. No poder caminar la misma distancia que siempre, no poder acostarse debido a problemas para respirar, cansarse con facilidad, necesitar inhaladores con más frecuencia o despertarse por la noche con dificultad para respirar.
- Cambios en la mucosidad, como cambios de color, olor, espesor o cantidad, y cualquier rastro de sangre que ésta presente.
- Más tos, silbido al respirar o congestión junto con alergias.
- 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. Si nota cambios de un día para el otro, comuníquese con su PCP de inmediato.

- Dolores de cabeza o mareos por la mañana.
- Fiebre.
- Sensación de inquietud o irritabilidad, y olvidos.
- Sensación de mucha debilidad o cansancio que dura más de un día.

Si nota cualquiera de estos cambios en sus síntomas, comuníquese con su PCP. Es posible que su condición esté empeorando. También debe trabajar con su PCP para preparar un plan de acción. El plan lo ayudará a controlar sus síntomas y su salud. También le permitirá saber en qué momento debe llamar a su PCP a causa de algún cambio.

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

Fuente: Cleveland Clinic

Seguridad en el manejo de oxígeno

La terapia con oxígeno desempeña un papel importante en el tratamiento de pacientes con COPD grave. Es posible que su PCP le recete oxígeno para uso diario si sus niveles de oxígeno en sangre disminuyen. Si usa un tanque de oxígeno, debe preocuparse por su seguridad.

Comience por seguir las instrucciones que le dé la compañía proveedora de oxígeno. Si bien el oxígeno es un gas seguro, en ciertas condiciones este puede ser inflamable y producir una combustión.

Consejos de seguridad

- Evite las llamas abiertas, como ser de fósforos, encendedores, velas y tabaco encendido. Cuando alguien fume, DEBE hacerlo afuera para que usted pueda proteger sus pulmones y su hogar.
- Tenga precaución cuando esté cerca de otras fuentes de calor, calefactores eléctricos o de gas, y estufas. Manténgase alejado de modo que haya por lo menos cinco pies de distancia entre el oxígeno y la fuente de calor.
- Evite las lociones o las cremas que contengan petróleo. El oxígeno puede hacer que los productos inflamables que contienen petróleo se enciendan aún más. Use productos a base de agua.
- Guarde los cilindros de oxígeno de forma segura y en posición vertical. Utilice un carrito o un dispositivo de almacenamiento aprobados.
- Cierre las válvulas de suministro de oxígeno cuando no las use.
- Siga siempre las instrucciones sobre seguridad de la compañía proveedora de oxígeno.

Tenga en cuenta estos consejos para lograr que usted, su familia y su hogar estén a salvo.

Fuente: [American Lung Association](#)

Administración de medicamentos

Muchos pacientes con COPD toman varios medicamentos. Cada uno de ellos los ayuda de forma diferente con su condición. Por eso, es importante tomar todos los medicamentos según la recomendación médica. Incluso si se siente mejor, continúe tomando los medicamentos, ya que estos ayudan a aliviar sus síntomas.

A algunas personas les cuesta recordar que deben tomar sus píldoras. Los siguientes consejos pueden ser de ayuda.

- Establezca una rutina. O sea, tome los medicamentos a la misma hora todos los días. Por ejemplo, antes de lavarse los dientes por la mañana.

- Use un pastillero. Llénelo al comenzar la semana. Si tiene que tomar píldoras en diferentes momentos del día, busque un pastillero que tenga dos compartimentos para cada día: uno para las píldoras de la mañana (“A.M.”) y uno para las píldoras de la tarde (“P.M.”).
- Si tiene problemas con el momento en el que debe tomar sus medicamentos con receta, pídale ayuda a su PCP.

Si se olvida de tomar una dosis y se acuerda de hacerlo algunas horas después, tómela. Pero si se acuerda de tomarla cuando ya es hora de tomar la dosis siguiente, saltéela. No tome dos dosis a la vez.

Asegúrese de NO quedarse sin medicamentos. Controle sus reabastecimientos y solicite los medicamentos con algunos días de anticipación. De este modo, se asegurará de no olvidarse de tomar ninguna dosis. No querrá quedarse sin los medicamentos cuando más los necesita.

Tomar sus medicamentos con receta regularmente ayudará a aliviar la COPD. No tome otros medicamentos sin antes hablar con su PCP. Los medicamentos de venta libre o los suplementos de hierbas pueden interferir con sus medicamentos con receta y empeorar sus síntomas. Si padece algún problema de salud, infórmele a su PCP. Este lo ayudará a saber qué hacer y le indicará qué tomar de forma segura.

Fuente: [American Heart Association](#)

Evite los desencadenantes

Los desencadenantes que pueden causar brotes de sus síntomas se encuentran tanto dentro como fuera del hogar. Estos son algunos desencadenantes comunes que debe tratar de evitar.

- Calidad del aire. Revise a diario los niveles de contaminación y de polen. Si alguno de los dos es alto, trate de quedarse adentro el mayor tiempo posible. En caso de que pase tiempo al aire libre, considere usar una máscara para cubrirse la nariz y la boca. En esos días, mantenga las ventanas cerradas para evitar que los desencadenantes ingresen a su hogar. Para obtener más información sobre la calidad del aire, visite [airnow.gov](#).
- Humo de fogatas. Tenga cuidado con el humo de parrillas y fogones.
- Clima. Cuídese de los diferentes cambios de clima: frío, calor, humedad o viento.
- Moho. Es común encontrar moho en los baños, ya que estas son áreas húmedas. Limpie todo moho que encuentre con agua y jabón. Encienda ventiladores o abra una ventana para reducir la humedad. Deje que su toalla se seque por completo y cámbiela con frecuencia.

- Ácaros del polvo. Estos diminutos seres orgánicos viven en sábanas, mantas, almohadas, colchones, muebles, alfombras y animales de peluche. Para reducir las posibilidades de que se desarrollen ácaros del polvo, lave la ropa de cama por lo menos una vez por semana con agua caliente. Compre fundas para proteger almohadas y colchones del polvo. Pase la aspiradora en pisos y muebles, y también lave los juguetes de peluche con agua caliente.
- Humo de productos del tabaco. Si usted fuma, deje de hacerlo. Si otra persona fuma, pídale que lo haga afuera o lejos de usted.
- Cucarachas. Las partes del cuerpo de las cucarachas y sus excrementos pueden desencadenar ataques. Asegúrese de mantener todo limpio, como encimeras, lavabos y pisos. Limpie cualquier sustancia derramada de inmediato. Guarde la comida en recipientes herméticos. Utilice botes de basura con tapa.
- Mascotas. La caspa, orina y saliva de los animales puede desencadenar ataques. Cuando sea posible, deje las mascotas afuera. Si se encuentran dentro del hogar, aléjelas de los dormitorios y de los muebles. Pase la aspiradora con frecuencia.
- Dióxido de nitrógeno. Este gas inodoro puede provenir de artefactos que queman combustible como gas, madera o queroseno. Por eso, asegúrese de que tengan un conducto de ventilación al exterior. Prenda un extractor cuando cocine en una estufa de gas y abra un poco alguna ventana para que se liberen los gases.
- Químicos. Algunos productos aromáticos e incluso algunos productos sin aroma pueden contener químicos irritantes. Si un producto desencadena un ataque, considere probar uno diferente. Abra las ventanas cuando use productos químicos. Siga siempre las instrucciones.

Fuente: [noattacks.org/triggers.html](#)

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.

