



# Pathway to COPD Care

## Tips to stay healthy during the flu season:

- Get an annual flu shot.
- Wash your hands – washing your hands frequently is the best way to prevent many common infections.
- Avoid crowds of people during the flu season. The flu spreads easily wherever there are a lot of people. By staying away from crowds of people during flu season, you lower your chances of getting sick.

## What is COPD?

COPD stands for chronic obstructive pulmonary disease, a group of lung conditions that cause shortness of breath, chronic cough, difficulty breathing and increased mucus in the lungs. Over time, the symptoms get worse. The cough becomes more frequent, and breathing becomes more difficult as the lungs continue to weaken.

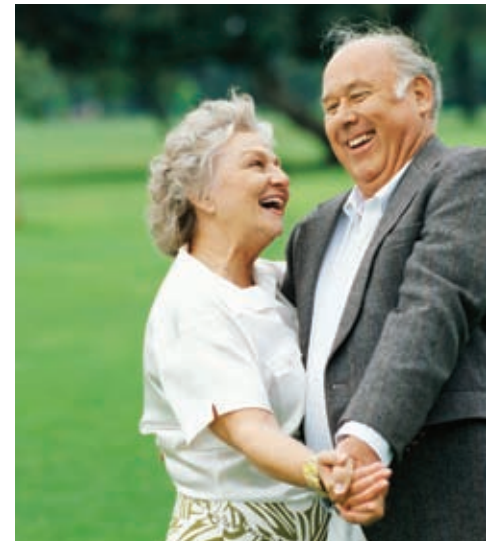
The two most common lung conditions that occur in COPD are emphysema and chronic bronchitis. Emphysema means the walls of the air sacs break down and the lungs lose their elasticity, causing the airways to collapse. Chronic bronchitis is inflammation in the lungs that results in a chronic cough, excessive mucus production that blocks the airways, increased bacterial infections and reduced airflow through the lungs.

## What you and your family can do about COPD

- Stop smoking.
- Take each medicine the way your health care provider says to take it. Go to your health care provider at least two times a year for checkups. Ask if you can get a flu shot.
- Go to the hospital or your health care provider right away if your breathing gets bad.
- Keep the air clean at home. Stay away from things that make it hard to breathe, such as smoke.
- Keep your body strong. Walk, exercise regularly and eat healthy foods.
- If your COPD is severe, get the most out of your breath. Make life as easy as possible at home.

## Controlled coughing

People with COPD usually have extra mucus (phlegm) in their lungs. If you have this, you need to cough it up. If



the mucus stays in your lungs, it can clog your smaller airways, making it hard to breathe. The mucus could also become infected. It's important to get the mucus out.

Controlled coughing helps you clear the mucus from your lungs.

### Here's how to do it:

- Sit down and make yourself comfortable.
- Move your head forward slightly.
- Place both feet firmly on the ground.
- Inhale deeply using the diaphragmatic technique (push your abdomen out while inhaling).
- Try to hold your breath for three seconds.
- While keeping your mouth slightly open, cough out twice. You should feel your diaphragm pushed upward while you do this. The second cough is to move the phlegm toward the throat after you have moved it with your first cough.
- Spit the mucus out into a tissue. Remember to check the color. If the phlegm is yellow, green or brown, or has blood in it, call your health care provider for an appointment.
- Take a break and repeat once or twice if necessary.

*(continued on next page)*



### Pursed lip breathing

Because airflow out of the lungs becomes limited, exhaling takes longer. Pursed lip breathing is one of the easiest ways to control shortness of breath. Using this technique will provide you a quick and easy way to slow your pace of breathing, making each breath more effective.

#### How will pursed lip breathing help you?

- Improve your ventilation.
- Release trapped air in your lungs.
- Keep your airways open longer and decreases your work of breathing.
- Prolong exhalation to slow your breathing rate.
- Improve your breathing patterns by moving old air out of your lungs and allowing for new air to enter your lungs.
- Relieve your shortness of breath.
- Causes you general relaxation.

#### When should I use pursed lip breathing?

Use this during the difficult part of any activity you are doing, such as bending, lifting or stair climbing. You should practice this technique four to five times a day at first so you can get the correct breathing pattern.

#### How to do pursed lip breathing:

- Relax your neck and shoulder muscles.
- Breathe in (inhale) slowly through your nose for two counts, keeping your mouth closed. Don't take a deep breath; a normal breath will do. It may help to count to yourself; inhale, one, two.
- Narrow (pucker) your lips as if you were going to whistle or gently blow out the flame of a candle.
- Breathe out (exhale) slowly and gently through your pursed lips while counting to four. It may help to count to yourself; exhale, one, two, three, four.

With regular practice, this technique will seem natural to you.

Source: American Lung Association

## What you and your family can do to help slow the damage to your lungs

### Stop smoking

It is the most important thing you can do to help your lungs.

- Ask for help from a health care provider. Ask about pills, special gum or special patches for your skin to help you stop smoking.
- Set a date to quit. Tell family and friends you are trying to quit. Ask them to keep cigarettes out of the house. Ask people to smoke away from home or smoke outside.
- Stay away from the places and people that make you want to smoke. Remove ashtrays from your home.
- Keep busy. Keep your hands busy. Try holding a pencil instead of a cigarette.
- When the craving is bad, chew a toothpick or gum. Snack on fruits or vegetables. Drink water.
- Think about quitting just one day at a time.
- If you start smoking again, don't give up! Try to stop again. Some people have to stop many times before they stop forever.

### See your health care provider

Take medicine the way your primary care provider tells you to.

- Go for your checkups at least two times a year, even if you feel fine.
- Ask to have your lungs tested.
- Ask your primary care provider for a flu shot each year.
- Talk about your medicines at each visit.
- Ask your primary care provider to write down the name of each medicine, how much to take and when to take it.
- Bring the medicines or the list of your medicines to each checkup.
- Talk about how your medicines make you feel.
- After the checkup, show your family your list of medicines.
- Keep the list at home where everyone can find it.

### Keep the air clean at home

Stay away from smoke and fumes that make it hard to breathe.

- Keep smoke, fumes and strong smells out of the home.
- If you must have your home painted or sprayed for insects, do it when you can stay somewhere else.
- Cook near an open door or window so smoke and strong smells can get out easily. Do not cook near the place you sleep or spend most of your time.
- If you heat with wood or kerosene, keep a door or windows open a little to get rid of fumes.
- Open doors and windows when the air inside is smoky or has strong smells. Close the windows and stay at home on days when there is a lot of pollution or dust outside.

### Keep your body strong

- Learn breathing exercises.
- Breathing exercises can help you when you are having trouble breathing. They can strengthen the muscles you need for breathing.
- Ask your primary care provider to explain the breathing exercises that would be best for you.

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

## Consejos para mantenerse saludable durante la época de gripe

- Reciba la vacuna anual contra la gripe.
- Lávese las manos; lavarse las manos con frecuencia es la mejor manera de prevenir muchas infecciones comunes.
- Evite las muchedumbres durante la época de gripe; la gripe se extiende fácilmente donde hay mucha gente. Si evita las muchedumbres cada vez que sea posible durante la época de gripe, reducirá las posibilidades de enfermarse.

## Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)

COPD es la sigla en inglés de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, un grupo de enfermedades pulmonares que producen falta de aliento, tos crónica, dificultad para respirar y aumento de la mucosidad en los pulmones. Con el tiempo, los síntomas empeoran; la tos se hace más frecuente y la respiración se hace más difícil a medida que los pulmones continúan debilitándose.

Las dos condiciones pulmonares más comunes que ocurren en la COPD son el enfisema y la bronquitis crónica. Enfisema significa que las paredes de los sacos de aire se deterioran y los pulmones pierden su elasticidad, haciendo que las vías respiratorias colapsen. La bronquitis crónica es inflamación de los pulmones que produce tos crónica, producción excesiva de mucosidad que bloquea las vías respiratorias, una mayor cantidad de infecciones bacterianas y menor flujo de aire en los pulmones.

## Lo que usted y su familia pueden hacer para evitar la COPD

- Dejar de fumar.
- Tomar cada medicamento del modo que lo indique su proveedor de atención de salud. Visitar a su proveedor de atención de salud al menos dos veces por año para realizar chequeos. Pregunte si puede recibir la vacuna contra la gripe.
- Ir de inmediato a los hospitales o a su proveedor de atención de salud si su respiración empeora.
- Mantener el aire limpio en su casa. Aléjese de las cosas que le dificulten la respiración, como por ejemplo el humo.
- Mantener su cuerpo sano. Camine, haga ejercicios con regularidad y consuma alimentos saludables.
- Si su COPD es grave, aproveche al máximo su aliento. Haga la vida lo más fácil posible en su casa.

## Control de la tos

Las personas que sufren COPD generalmente tienen excesiva mucosidad (flema) en sus pulmones. Si usted tiene esta flema, debe expectorarla. Si la mucosidad queda en sus pulmones, puede obstruir las vías respiratorias más pequeñas y hacerle difícil respirar. La mucosidad también podría infectarse. Es importante sacar la mucosidad.

El control de la tos lo ayuda a despejar sus pulmones de mucosidad.

### Así se hace:

- Siéntese y póngase cómodo.
- Inclíne levemente la cabeza hacia delante.
- Apoye ambos pies firmemente sobre el piso.
- Inhale profundamente utilizando la técnica diafrágica (empuje el abdomen hacia fuera cuando inhala).
- Trate de retener la respiración durante tres segundos.
- Con la boca un poco abierta, tosa dos veces. Debería sentir que su diafragma es empujado hacia arriba cuando hace esto. La segunda tos es para mover la flema hacia la garganta después de haberla removido con su primera tos.
- Escupa la mucosidad en un pañuelo de papel. Recuerde mirar el color. Si la flema es amarilla, verde o marrón, o tiene sangre, llame a su proveedor de atención de salud para pedir una cita.
- Tome un descanso y repita una o dos veces si es necesario.

## Respiración con los labios fruncidos

Debido a que el flujo de aire proveniente de los pulmones se hace limitado, la exhalación lleva más tiempo. La respiración con los labios fruncidos es una de las mejores maneras de controlar la falta de aliento. Esta técnica le proporcionará un modo rápido y fácil de disminuir su ritmo respiratorio, y hará que cada respiración sea más efectiva.

*(vea la siguiente página)*

## ¿En qué lo beneficia la respiración con los labios fruncidos?

- Mejora su ventilación.
- Libera el aire retenido en sus pulmones.
- Mantiene las vías respiratorias abiertas por más tiempo y reduce su esfuerzo para respirar.
- Prolonga la exhalación para disminuir su ritmo respiratorio.
- Mejora su modo de respirar, ya que extrae el aire viejo de sus pulmones y permite que ingrese aire nuevo.
- Alivia su falta de aliento.
- Produce una relajación general.

## ¿Cuándo debo usar la respiración con los labios fruncidos?

Úsela durante la parte difícil de cualquier actividad que esté realizando, como por ejemplo inclinarse, alzar objetos o subir escaleras. Debería practicar esta técnica cuatro o cinco veces por día al principio, para poder corregir el patrón respiratorio.

### Cómo respirar con los labios fruncidos:

- Relaje el cuello y los músculos de los hombros.
- Respire lentamente por la nariz, dos veces, manteniendo la boca cerrada. No respire profundamente; basta con respirar con normalidad. Quizá se ayude contando para sí mismo; inhale una, dos veces.
- Frunza (arrugue) los labios como si fuera a silbar, o a soplar suavemente la llama de una vela.
- Espire (exhale) lenta y suavemente a través de los labios fruncidos mientras cuenta hasta cuatro. Quizá se ayude contando para sí mismo: exhale una, dos, tres, cuatro veces.

Si practica con regularidad, esta técnica le parecerá natural.

Fuente: Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)

## Lo que usted y su familia pueden hacer para ayudar a reducir el daño a sus pulmones

### Deje de fumar

Es lo más importante que puede hacer para ayudar a sus pulmones.

- Puede dejar de fumar.
- Pida ayuda a su proveedor de cuidado primario. Consulte sobre píldoras, goma de mascar o parches especiales para la piel, como ayuda para dejar de fumar.
- Fije una fecha para dejar de fumar. Infórmeles a su familia y amigos que está tratando de dejar de fumar. Pídales que mantengan los cigarrillos fuera de la casa. Pida a las personas que fumen lejos de su casa o afuera.
- Aléjese de los lugares y las personas que lo hacen querer fumar. Quite los ceniceros de su casa.



- Manténgase ocupado. Mantenga las manos ocupadas. Trate de sostener un lápiz en lugar de un cigarrillo.
- Cuando el deseo sea muy fuerte, mastique goma de mascar o un mondadientes. Coma frutas o vegetales. Beba agua.
- Piense en dejar de fumar de a un día por vez.
- Si empieza a fumar otra vez, ¡no se dé por vencido! Trate de volver a abandonar. Algunas personas tienen que abandonar muchas veces antes de hacerlo para siempre.

### Consulte a su proveedor de atención de salud

Tome los medicamentos como se lo indique su proveedor de cuidado primario.

- Hágase chequeos al menos dos veces por año, aunque se sienta bien.
- Hágase revisar los pulmones.
- Todos los años, pídale a su proveedor de cuidado primario la vacuna contra la gripe.
- Hable sobre sus medicamentos en cada visita.
- Pídale a su proveedor de cuidado primario que escriba el nombre de cada medicamento, cuánto debe tomar y cuándo debe tomarlo.
- A cada chequeo lleve los medicamentos o la lista de sus medicamentos.
- Hable sobre cómo lo hacen sentir sus medicamentos.
- Luego del chequeo, muestre a su familia la lista de medicamentos.
- Tenga la lista en su casa, donde todos puedan encontrarla.

### Mantenga el aire limpio en casa

Aléjese del humo y los vapores que hacen difícil respirar.

- Mantenga el humo, los vapores y los olores fuertes lejos de la casa.

- Si debe hacer pintar su casa o fumigarla por insectos, hágalo cuando pueda quedarse en algún otro lugar.
- Cocine cerca de una puerta o ventana abierta, para que el humo y los olores fuertes salgan fácilmente. No cocine cerca del lugar donde duerme o pasa la mayor parte del tiempo.
- Si tiene calefacción con leña o queroseno, mantenga una puerta o ventana un poco abierta para deshacerse de los gases.
- Abra puertas y ventanas cuando en el aire del interior haya humo u olores fuertes. Cierre las ventanas y quédese en su casa aquellos días en que haya mucha contaminación o polvo en el exterior.

### Mantenga su cuerpo fuerte

- Aprenda ejercicios de respiración.
- Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo cuando tenga problemas para respirar; pueden fortalecer los músculos que necesita para respirar.
- Pídale a su proveedor de cuidado primario que le explique qué ejercicios de respiración serían mejores para usted.

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.

