

Plan Andaluz de Atención a la Cronicidad (PAdAC)

Guía de autocuidados para personas con **EPOC**

*Le acompañamos en su autocuidado
paso a paso*



GUÍA de autocuidados para personas con EPOC [Recurso electrónico]: Plan Andaluz de Atención a la Cronicidad PAdAC (2025-2028) / [Dirección Trinidad Rus Molina; Coordinación técnica Susana Rodríguez Gómez, Roberto Lara Romero; Redacción Nieves Lafuente Robles...et al.]. -- [Sevilla]: Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias, 2026.

Texto electrónico (pdf), 42 p.

ISBN 978-84-129052-2-9

1. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica. 2. Enfermedad crónica. 3. Planes y programas de salud. 4. Autocuidado. 5. Folleto informativo para paciente. 6. Andalucía. I. Lafuente Robles, Nieves. II. Andalucía. Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias.

QZ 185

Dirección

Trinidad Rus Molina. Dirección General de Cuidados, Atención Sociosanitaria, Salud Mental y Adicciones. Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias

Coordinación técnica

Susana Rodríguez Gómez. Subdirección General de Cuidados y Atención Sociosanitaria. Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias

Roberto Lara Romero. Enfermero. Asesor Técnico. Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud. Servicio Andaluz de Salud

Coordinación del programa

Nieves Lafuente Robles. Enfermera de Atención Primaria. Distrito Sanitario Granada – Metropolitano. Servicio Andaluz de Salud

Alejandro Pérez Milena. Médico de Familia. Distrito Sanitario Jaén - Jaén Sur. Servicio Andaluz de Salud

Antonio Fernández Moyano. Jefe Servicio Medicina Interna. Hospital San Juan de Dios del Aljarafe

Redacción

Nieves Lafuente Robles. Enfermera de Atención Primaria. Distrito Sanitario Granada – Metropolitano. Servicio Andaluz de Salud

Alejandra Adalid Ortega. Enfermera Gestora de Casos. Distrito Sanitario Málaga-Guadalhorce. Servicio Andaluz de Salud

Serafín Fernández Salazar. Técnico Asesor. Estrategia de Cuidados de Andalucía

Eva Martín Ruiz. Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública

Juan Carlos Morilla Herrera. Enfermero. Director Unidad de Residencias. Distrito Sanitario Málaga-Guadalhorce. Servicio Andaluz de Salud

Validación final

Carmen Jódar Casanova. Médica de Familia. Distrito Sevilla. Servicio Andaluz de Salud

Jose Antonio Lis Jiménez. Enfermero. Hospital Alto Guadalquivir. Servicio Andaluz de Salud

Francisco de Borja López Casanova. Coordinación de Cuidados y Atención Sociosanitaria. Servicio Andaluz de Salud

Miriam Gómez Gómez. Enfermera Especialista en Pediatría, Familiar y Comunitaria. Asesora Técnica. Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud. Servicio Andaluz de Salud

Álvaro Sánchez Parra. Enfermero Especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria. Asesor Técnico. Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud. Servicio Andaluz de Salud

Revisión

Carmen Pérez Romero. Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública

Diana Gosálvez Prados. Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Cuaderno de cuidados para personas con EPOC: Plan Andaluz de Atención a la Cronicidad PAdAC (2025-2028).

Edita: Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias. Junta de Andalucía. 2026

Responsable de la edición: Dirección General de Cuidados, Atención Sociosanitaria, Salud Mental y Adicciones

Diseño y maquetación: Juan Antonio Castillo Guijarro. Escuela Andaluza de Salud Pública

ISBN: 978-84-129052-2-9

Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias:

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/sanidadpresidenciayemergencias.html>

Repositorio Institucional de Salud de Andalucía: <https://repositoriosalud.es/>

Contenido

Introducción	4
Parte 1. Conociendo la EPOC	6
¿Qué es la EPOC?	7
Causas y factores de riesgo	8
¿Cómo sé si tengo EPOC?	9
Síntomas de la EPOC.....	10
¿Cómo tratamos la EPOC?	10
Semáforo de síntomas de agudización	11
A. Medicamentos	12
Tipos de medicamentos inhalados	12
Técnica correcta de uso de inhaladores	14
Nebulización y oxigenoterapia	18
B. Hábitos saludables	19
Alimentación en la EPOC	19
Ejercicio en la EPOC	23
Conservación de energía y alivio de disnea.....	30
Sueño reparador: su plan de higiene del sueño	31
Bienestar emocional	32
Prevención infecciones que puedan descompensar nuestra EPOC...	34
Ocio y viajes con EPOC.....	36
Parte 2. Me conozco y avanzo hacia mis metas	37
Guía de reflexión y cuidado para personas con EPOC	38
Plan de Acción Individual ante una exacerbación.....	48
Referencias.....	50

INTRODUCCIÓN

¡Le damos la bienvenida a su Guía de autocuidados para personas con EPOC!

Le invitamos a comenzar un programa de formación y acompañamiento para personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Le acompañaremos paso a paso, para que pueda adquirir los conocimientos y habilidades necesarios, conseguir o mantener hábitos de vida saludables y gestionar su tratamiento para el EPOC.

Nuestro objetivo es que, conjuntamente, minimicemos las agudizaciones de la EPOC y mejoremos su calidad de vida.

¿Cómo lo vamos a hacer?

1

**Conseguir y mantener
hábitos de vida
saludable**

- **Alimentación equilibrada:** Alimentarnos bien con lo que nuestro cuerpo necesita para respirar mejor.
- **Ejercicio físico:** Fortalecer los músculos y los pulmones con ejercicios adaptados.
- **No fumar:** Proteger sus vías respiratorias y evitar sustancias irritantes.
- **Bienestar emocional y sueño reparador:** Gestionar el estrés y descansar lo que su cuerpo necesita.
- **Técnicas para conservar la energía y mejorar la respiración.**

Guía de autocuidados para personas con EPOC

2

Gestionar de forma adecuada su tratamiento farmacológico

- Aprenderá para qué sirve cada medicamento, cómo y cuándo usarlo correctamente y cómo integrar la técnica inhalatoria adecuada en su día a día.
- Conocer cómo utilizar correctamente la oxigenoterapia.

3

Comprender la importancia del reconocimiento de síntomas de agudización y de la vacunación

- Aprenderá a reconocer sus síntomas de agudización y a utilizar su tratamiento de rescate, siguiendo las indicaciones de su Plan de Acción Personalizado.
- Le explicaremos, desde la evidencia científica, la importancia de mantener al día las vacunas recomendadas para prevenir infecciones y enfermedades que pueden afectar a tu salud. Entre ellas: gripe, neumococo, COVID-19, Virus Respiratorio Sincitial (VRS), herpes zóster (VHZ) y tétanos-difteria (Td), según tu edad y situación personal.

En este programa vamos a mostrarle, en una primera parte, información sobre la EPOC con textos claros y, en una segunda parte, ejercicios prácticos que le ayudarán a saber cómo es su situación de salud y a reflexionar sobre cómo va avanzando hacia un mejor control de la enfermedad. Su equipo de salud le guiará, en distintas sesiones y con apoyo continuo, para que pueda gestionar su salud de forma eficaz y alcanzar una buena calidad de vida.

Conociendo la EPOC



¿Qué es la EPOC?

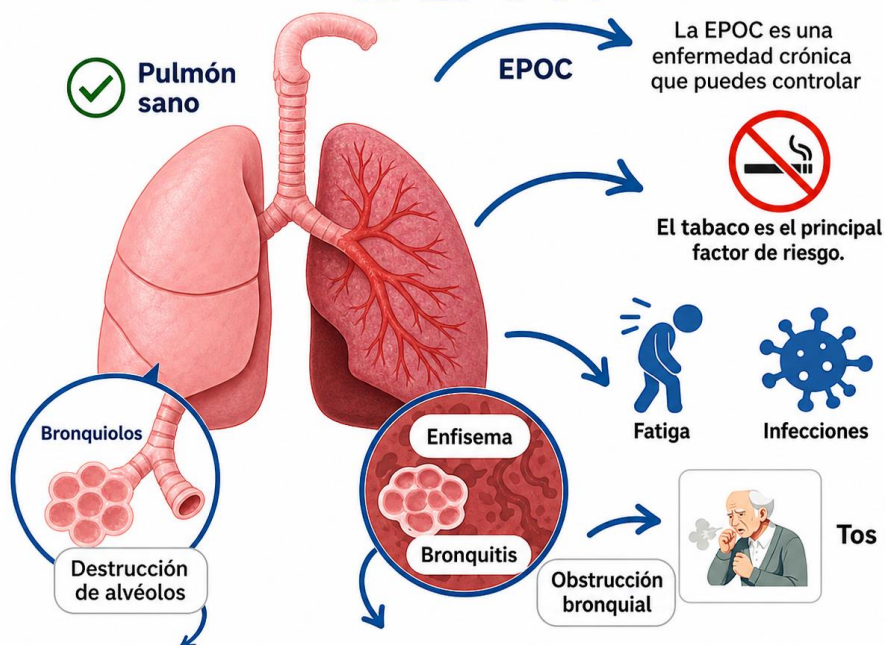
La **EPOC** es una enfermedad pulmonar que produce una restricción crónica a la entrada de aire al pulmón, dificulta la respiración y el intercambio de oxígeno en la sangre, produciendo en algunas ocasiones **limitaciones en nuestra vida diaria**. Si conocemos bien la EPOC ¡podemos adelantarnos a las agudizaciones y mejorar nuestra calidad de vida!

La EPOC está compuesta fundamentalmente por 2 enfermedades:

- **Enfisema:** Se produce una destrucción de los alvéolos → disminuye el intercambio de oxígeno en sangre.
- **Bronquitis crónica:** Los bronquios se inflaman, estrechándose y produciendo más moco → tos persistente.

¡Recuerde! Aunque la EPOC no se cura, cada paso que dé hacia su autocuidado mejorará su bienestar

¿Qué pasa en tus pulmones con la EPOC?



**Tus pulmones necesitan tu ayuda:
Aprende a cuidarte para respirar mejor**

EPOC: Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.

Causas y factores de riesgo

La EPOC está causada fundamentalmente por el tabaco, la inhalación de polvo, vapores o productos químicos en el trabajo o en el hogar. En algunos casos, el origen de la EPOC puede ser una deficiencia de una sustancia llamada alfa-1 antitripsina. Este déficit es un trastorno genético hereditario.

Fumar es la primera causa de EPOC. Si usted es una persona fumadora, intente dejarlo y pídanos ayuda, le acompañaremos en el proceso. Los beneficios de dejar de fumar son palpables desde los primeros días tras cesar este hábito:



Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que puede tomar para cuidar Sus pulmones y mejorar Su salud.

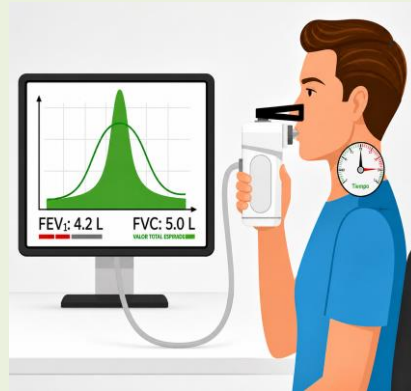
No importa cuánto tiempo lleve fumando: dejarlo siempre aporta beneficios. Puede ayudarle a respirar mejor, reducir el riesgo de exacerbaciones y mejorar tu calidad de vida.

¿Cómo sé si tengo EPOC?

Muchas personas no son diagnosticadas hasta después de los 40 años, pero los primeros signos de la EPOC se pueden encontrar en población adulta más joven.

Si la EPOC se detecta y se trata a tiempo, podemos retrasar el daño de los pulmones.

Los síntomas que presenta (tos, dificultad para respirar, mocos mantenidos durante muchos meses), junto con una prueba de función pulmonar llamada **espirometría**, determinan si tiene EPOC y su gravedad. Esta prueba mide cómo están funcionando sus pulmones y puede realizarse en su centro de salud.



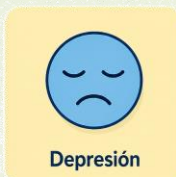
Enfermedades asociadas



Reflujo gastroesofágico



Diabetes



Depresión



Apnea del sueño



Problemas de peso



Enfermedad del corazón

Las personas con EPOC a menudo tienen otras enfermedades crónicas. A veces, estos otros problemas pueden afectar a la EPOC y también es importante aprender a cuidarlos.

Síntomas de la EPOC

En la EPOC pueden aparecer una serie de síntomas a los que debemos estar atentos para iniciar el tratamiento de rescate aconsejado, evitando así que los síntomas vayan aumentando y se compliquen. Estos síntomas pueden aparecer de un día a otro.

Disnea (falta de aire)	Tos crónica	Espujo (moco)	Fiebre o malestar general
			
Sensación de dificultad para respirar con facilidad al mínimo esfuerzo o incluso en reposo.	Tos frecuente, especialmente por las mañanas.	La aparición de flemas más espesas y con cambios en el color puede indicar un empeoramiento.	Puede aparecer durante el aumento de los síntomas anteriores, junto con escalofríos y sensación de debilidad, lo que indica que puede tener una infección.

¿Cómo tratamos la EPOC?

Actualmente, la EPOC es una enfermedad crónica que tiene varios pilares que constituyen su plan de tratamiento y que le ayudarán a tener un buen control y a evitar complicaciones. Los pilares más importantes son:

A	B	C
 Medicamentos: inhaladores, pastillas y oxígeno.	 Conseguir y mantener hábitos de vida saludables: dejar de fumar, alimentación equilibrada, ejercicio físico, bienestar emocional y sueño reparador y vacunación.	 Sistemas que mejoran la función respiratoria: CPAP, BiPAP.

CPAP: Presión positiva continua en las vías respiratorias (*Continuous Positive Airway Pressure*).

BiPAP: Presión positiva de dos niveles en las vías respiratorias (*Bilevel Positive Airway Pressure*).

Semáforo de síntomas de agudización

Le mostramos, con un semáforo, a que síntomas debe prestar atención y cómo actuar.



	VERDE Sin empeoramiento de mis síntomas  Acción: Mantener el tratamiento. Seguir mis revisiones periódicas.
	ÁMBAR Aumento de la disnea, el esputo es más denso, aumenta la tos  Acción: Seguir instrucciones mi Plan de Acción. Tratamiento de rescate. Vigilar mis síntomas. Si no hay mejoría consultar con mi equipo de referencia.
	ROJO Empeoramiento de la disnea o dificultad intensa para respirar incluso en reposo, confusión, coloración azulada de labios o piel, saturación de oxígeno baja persistente (si monitorizada), fiebre >38°C, dolor torácico, irritabilidad, somnolencia, empeoramiento rápido o mala respuesta al rescate.  Acción: Buscar atención sanitaria Centro de salud / Urgencias.

A

Medicamentos

Los medicamentos para la EPOC fundamentalmente suelen ser en forma inhalada, aunque se pueden utilizar pastillas, tratamiento con nebulizador u oxigenoterapia.

Tipos de medicamentos inhalados

Medicamento	 Duración de Acción	 Efecto Principal	 Beneficios
LABA (Formoterol, salmeterol, indacaterol...)	 12-24 h.	 Relaja y abre las vías respiratorias	 Menos falta de aire y mejor tolerancia a la actividad
LAMA (Tiotropio, umeclidinio, aclidinio...)	 12-24 h.	 Mantiene abiertas las vías respiratorias	 Mejora la respiración y reduce síntomas y exacerbaciones
DOBLE BRONCODILATACIÓN LABA + LAMA (Umeclidinio/vilanterol, tiotropio/olodaterol...)	 12-24 h.	 Combina dos mecanismos broncodilatadores	 Mayor control de los síntomas y mejor función pulmonar
TRIPLE TERAPIA LABA + LAMA + CORTICOIDE INHALADO (Fluticasona/umeclidinio/vilanterol, beclometasona/formoterol/glicopirronio...)	 12-24 h.	 Broncodilatación + efecto antiinflamatorio	 Puede reducir exacerbaciones en personas en las que está indicada
RESCATE (Salbutamol, bromuro de ipatropio)	 4-6 h.	 Alivio rápido de la obstrucción bronquial	 Alivio rápido de la falta de aire y ahogo cuando aparece

LABA: Agonista beta-2 de acción prolongada (*Long-Acting Beta2-Agonist*).

LAMA: Antagonista muscarínico de acción prolongada o anticolinérgico (*Long-Acting Muscarinic Antagonist*).

Varios tipos de medicamentos pueden ir en un mismo dispositivo.

Existen diferentes dispositivos de inhalación y cada uno tiene una forma específica de uso. Por eso, **es importante que conozca bien su inhalador y aprenda a utilizarlo correctamente**. Una buena técnica de inhalación ayuda a que el medicamento llegue adecuadamente a sus pulmones y pueda hacer el efecto esperado. Si tiene dudas sobre cómo utilizarlo, consulte con su profesional sanitario y pídale que revise con usted la técnica.

Tipos de dispositivos

Sistema presurizado

Se recomienda usar con cámara espaciadora.



Sistema monodosis de polvo seco



Sistema multidosis de polvo seco



Sistema RespiMAT



Fuente: Imagen adaptada de Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Dispositivos de inhalación [Internet]. Barcelona: SEPAR.

Las siguientes infografías muestran algunos ejemplos de los diferentes sistemas y dispositivos de inhalación disponibles actualmente. La técnica de uso puede variar según el tipo y modelo de dispositivo. Puede ampliar información y consultar material específico sobre los diferentes dispositivos inhaladores en la página web de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

Técnica correcta de uso de inhaladores

Sistemas presurizados

USO CORRECTO DE INHALADOR PRESURIZADO CON CÁMARA ESPACIADORA



1 PREPARA EL DISPOSITIVO.
Destapa y agita el inhalador.



2 CONECTA LA CÁMARA.
Manteniendo el inhalador vertical conéctalo firmemente a la cámara.



3 EXHALA:
Vacía el aire de tus pulmones suavemente lejos de la cámara. Colócate con la espalda recta.



4 COLOCA LA BOQUILLA.
Coloca la boquilla de la cámara en tu boca. Sella bien los labios.



5 INHALA LENTA Y PROFUNDAMENTE:
Presiona el inhalador 1 vez para liberar el medicamento en la cámara. Inhala lenta y profundamente por la boca.



6 RETÉN LA RESPIRACIÓN:
Retira la cámara de tu boca. Aguanta la respiración durante 5-10 seg. Luego exhala suavemente.

5-10 seg.

Como alternativa para personas que no pueden mantener la respiración el tiempo mencionado se puede considerar la posibilidad de que efectúen 5-6 respiraciones seguidas dentro de la cámara.



7 ESPERA Y REPITE:
Si es necesaria otra dosis, espera 30-60 seg. y repite todos los pasos anteriores.

30-60 seg.



8 LIMPIEZA Y ENJUAGUE:
Enjuaga tu boca con agua al terminar. Desmonta la cámara según las instrucciones del fabricante. Lávala con agua tibia y jabón neutro al menos 1 vez a la semana. Deja secar al aire.





Una técnica adecuada mejora la llegada del medicamento a los pulmones y el control de los síntomas.



Si tienes dudas sobre la técnica consulta con tu profesional de salud.

Fuente: Imagen adaptada de Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Dispositivos de inhalación [Internet]. Barcelona: SEPAR.

Sistemas monodosis

DISPOSITIVO DE INHALACIÓN DE POLVO SECO (DPI) MONODOSIS

El dispositivo mostrado es de carácter ilustrativo. Cada modelo cuenta con sus propias instrucciones de uso.



1 PREPARA EL DISPOSITIVO

Siéntate o ponte de pie con la espalda recta. Retira la tapa.



2 ABRE EL DISPOSITIVO

Abre el dispositivo como indica la flecha.



3 COLOCA LA CÁPSULA

Introduce la cápsula en el compartimento indicado. No la tragues.



4 PERFORA LA CÁPSULA

Cierra el dispositivo y pulsa los dos botones laterales UNA SOLA VEZ. Después, suéltalos.



5 EXHALA

Aleja el inhalador de la boca y saca todo el aire. NO SOPLES DENTRO DEL DISPOSITIVO.



6 INHALA

Coloca la boquilla entre los dientes, cierra los labios e inspira FUERTE, RÁPIDO Y PROFUNDO.



7 MANTÉN LA RESPIRACIÓN

Retira el inhalador y aguanta la respiración unos 5-10 segundos, si puedes hacerlo cómodamente. Si es necesario, repite la inhalación para vaciar la cápsula.



8 FINALIZA

Retira la cápsula vacía y enjuágate la boca al finalizar.



ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU PROFESIONAL SANITARIO DE REFERENCIA.

Sigue siempre las instrucciones específicas del dispositivo y del medicamento que te hayan indicado.

Fuente: Imagen adaptada de Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Dispositivos de inhalación [Internet]. Barcelona: SEPAR.

Sistemas multidosis

USO CORRECTO DEL INHALADOR DE POLVO SECO MULTIDOSIS



La forma de preparar o cargar la dosis puede variar según el inhalador. Sigue siempre las instrucciones específicas de tu dispositivo y las indicaciones de tu profesional sanitario.

1

PREPARA EL DISPOSITIVO

- Colócate sentado o de pie, con la espalda recta.
- Retira la tapa y carga/activa una dosis según el dispositivo.



2

EXHALA

- Aleja el inhalador de la boca.
- Vacía los pulmones completamente.

⚠ Nunca exhales dentro del inhalador.



3

COLOCA LA BOQUILLA

- Coloca la boquilla entre los dientes.
- Sella bien los labios alrededor de ella.
- No bloques la boquilla con la lengua.



4

INHALA

- Inhala por la boca de forma rápida y profunda, siguiendo la técnica indicada para tu dispositivo.
- Mantén una inhalación continua hasta llenar los pulmones.



5

RETÉN EL AIRE

- Retira el inhalador de la boca.
- Mantén la respiración 8-10 segundos, o el tiempo que puedas cómodamente.
- Después, exhala lentamente.



6

TERMINA

- Cierra el inhalador y guárdalo en un lugar seco.
- Si necesitas otra dosis, carga una nueva dosis y repite los pasos 2-5.
- Si contiene corticoide, enjuaga la boca con agua y escupe.



Consejos prácticos:

- ✓ Léete siempre las instrucciones del inhalador y consulta a tu profesional sanitario si tienes dudas.
- ✓ Realiza la inhalación en un entorno tranquilo.
- ✓ Mantén el inhalador limpio y en buen estado.



Fuente: Imagen adaptada de Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Dispositivos de inhalación [Internet]. Barcelona: SEPAR.

Dispositivo Respimat

TÉCNICA CORRECTA DEL DISPOSITIVO RESPIMAT®

Respira mejor, usa Respimat correctamente

i Respimat® es un inhalador que libera el medicamento en forma de niebla suave, lo que facilita que llegue a tus pulmones.

✓ Usar correctamente el dispositivo garantiza que el medicamento llegue a tus pulmones y tenga el máximo efecto.

PASOS PARA UN USO CORRECTO

1 PREPARA EL RESPIMAT



- Mantén el capuchón cerrado.
- Gira la base transparente en la dirección de las flechas hasta oír un "clic" (medio giro).
- Abre el capuchón completamente.

2 PRIMER USO: CARGA EL DISPOSITIVO



- Apunta el inhalador hacia el suelo.
- Pulsa el botón de liberación de dosis.
- Cierra el capuchón.
- Repite hasta que aparezca una niebla visible.
- El dispositivo ya está listo para usar (esto solo se hace la primera vez).

3 ANTES DE CADA USO



- Mantén el capuchón cerrado.
 - Gira la base transparente hasta oír un "clic" (medio giro).
 - Abre el capuchón completamente.
- Si no lo usas durante más de 7 días, repite el Paso 2 (una vez) hasta que aparezca niebla.

4 EXHALA



- Suelta el aire de los pulmones lentamente y por completo.
- No exhales dentro del dispositivo.

5 INHALA EL MEDICAMENTO



- Coloca el boquilla entre los labios sellándolos suavemente.
- Sin dejar de respirar, pulsa el botón de liberación de dosis.
- Inhala lenta, profunda y continuamente.

Verás niebla, es normal.

6 AGUANTA LA RESPIRACIÓN



- Retira el inhalador de la boca.
- Aguanta la respiración durante 10 segundos o todo lo que puedas sin esfuerzo.

Cuenta hasta 10

7 EXHALA SUAVEMENTE



- Suelta el aire lentamente y por la boca.

No exhale hacia el dispositivo.

8 CIERRA EL DISPOSITIVO



- Cierra el capuchón hasta que encaje.
- El dispositivo está listo para la próxima vez.

CONSEJOS IMPORTANTES

- Usa tu Respimat todos los días según te haya indicado tu profesional sanitario, incluso cuando te encuentres bien.
- No uses agua para limpiar el interior del dispositivo.
- Si tienes dudas o dificultad para usarlo, pide ayuda a tu profesional sanitario.

LIMPIEZA SEMANAL

Limpia la boquilla al menos una vez por semana con un paño húmedo.



- No desmontes el dispositivo.
- No lo laves con agua.
- No lo metas en el lavavajillas.

¿CUÁNDO CONSULTAR?

Consulta con tu profesional sanitario si:

- Tienes más dificultad para respirar.
- Notas que el medicamento no hace efecto.
- Tienes dudas sobre el uso del dispositivo.

Un buen uso hoy, mejores pulmones mañana.

Este material es informativo y no sustituye las recomendaciones de tu profesional sanitario.

Respimat® es una marca registrada.

Fuente: Imagen adaptada de Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Dispositivos de inhalación [Internet]. Barcelona: SEPAR.

Nebulización y oxigenoterapia

La **nebulización** es una forma diferente de administrar algunos medicamentos para la EPOC. Consiste en transformar el medicamento, inicialmente en formato líquido, en pequeñas partículas que se inhalan a través de una boquilla o mascarilla. Para ello, generalmente utilizamos nebulizadores (imagen 1) o tomas de aire comprimido u oxígeno (imagen 2), según la indicación facultativa. Aunque, en ocasiones, supone una alternativa cuando una persona tiene dificultades para utilizar adecuadamente un inhalador, no es necesariamente más eficaz que un inhalador bien utilizado.



Nebulizador



Toma de aire comprimido

Lo importante es **utilizar el dispositivo adecuado** y realizar **correctamente la técnica**.

La **oxigenoterapia** es la administración de oxígeno a concentraciones superiores a las del aire ambiente para mejorar la oxigenación de la sangre. Su indicación y pauta solo será instaurada, modificada o retirada por su profesional experto de salud. Cómo con cualquier otro medicamento, debe respetar la pauta indicada (flujo y tiempo) no suspendiendo ni modificando el tratamiento por su cuenta.

Entre los aspectos a tener en cuenta, se encuentra que es altamente inflamable, por lo que se debe evitar fumar cerca del dispositivo de oxigenoterapia, tapan el concentrador o ubicarlo cerca de fuentes de calor o en lugares poco ventilados. Informe de problemas con el equipo o dificultades para utilizarlo.



Concentrador de oxigenoterapia



Bombona de oxígeno

B

Hábitos saludables

Alimentación en la EPOC

Una alimentación equilibrada, basada en la dieta mediterránea adaptada a los requerimientos calóricos de cada persona, es el pilar fundamental para tener más energía, respirar mejor y sentirse bien cada día. Comer sano y disfrutar de cada comida ayuda a encontrarse mejor.

Ciertos medicamentos, la dificultad para respirar o la ansiedad, pueden causar pérdida del apetito y malestar de estómago, y pueden producir una pérdida de peso que ocasione la pérdida de masa muscular. **Si tiene un peso bajo y necesita mejorar su apetito y aumentar su peso, le proponemos algunos consejos:**

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Relájese y disfrute de la comida:

- Coma pequeñas cantidades, más veces al día, para no fatigarse.
- Aumente el consumo de aceite de oliva o frutos secos.
- Puede incorporar batidos saludables o suplementos proteicos si se lo recomienda su profesional sanitario. También puede incluir huevos como fuente de proteínas, dentro de una alimentación variada y equilibrada.

Para que los alimentos sean más fáciles de masticar:

- Pique o triture las carnes.
- Coma alimentos blandos como purés, guisos y vegetales bien cocidos.
- Pruebe batidos de leche y fruta. Muchos se pueden preparar con “leches” de origen vegetal.

Para disminuir la dificultad para respirar y reducir el cansancio:

- Descanse 30 minutos antes y después de las comidas.
- Use la respiración con los labios fruncidos y siéntese derecho mientras come.
- Si usa oxígeno, pregúntele a su equipo de salud si debe aumentar su tasa de flujo durante las comidas. No ajuste su flujo de oxígeno sin preguntar primero.
- Limite los dulces. El consumo de dulces en exceso puede hacer que se sienta más cansado.

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Para ayudar a fluidificar y expulsar la mucosidad:

- Mantenga una buena hidratación bebiendo agua regularmente a lo largo del día, salvo que su profesional sanitario le haya indicado limitar la cantidad de líquidos.

Para reducir la sensación de hinchazón:

- No coma cuando tenga dificultad para respirar.
- Beba los líquidos una hora antes y una hora después de una comida.
- Evite los alimentos que producen gases, como la col, el brócoli y las bebidas con burbujas.
- Para los empanados o rebozados, puede utilizar la freidora de aire o el horno.
- Limite los productos lácteos.

Si necesita bajar de peso:

- Se aconseja comer en platos pequeños.
- Beba mucha agua entre comidas y no tome bebidas con azúcar, batidos o zumos.
- No tome alimentos procesados o comida rápida.
- Evite los alimentos fritos y las salsas.
- No tome dulces y restrinja al máximo el consumo de alcohol.

Para cuantificar la cantidad de alimentos que debemos tomar puede utilizar el método del plato, que es una forma fácil de comer sano y equilibrado siguiendo unas recomendaciones muy sencillas.

Este método lo podemos utilizar en las comidas principales y consiste en utilizar platos pequeños o medianos en los cuales:



La mitad del plato deben aportarlo las **verduras**:

Hojas verdes, hortalizas, judías verdes, alcachofas, setas, champiñones...



Algo más de un cuarto del plato deben ser proteínas:

Carne sin grasa, pescado, huevos o legumbres.

Guía de autocuidados para personas con EPOC



Algo menos de un cuarto:

Cereales, pan, arroz, trigo o patatas, zanahorias...



Tome de 1 a 3 piezas de fruta al día.

Encontrará recetas saludables en el siguiente libro de recetas:
Rodríguez Rodríguez M. Hora de comer: sistema de comida sana para ocho semanas [Recurso electrónico]. Sevilla: Consejería de Salud, 2012.

Ejercicio en la EPOC

El ejercicio es su gran aliado para fortalecer sus músculos, mejorar su energía y respirar con más facilidad. Con pequeños pasos, descubrirá que puede hacer más cosas sin fatigarse tanto.

Moverse importa

Menos fatiga



Mantener la actividad evita que sus músculos se debiliten.

Más aire



Al entrenar su respiración, los pulmones trabajan mejor.

Mejor ánimo



El ejercicio libera endorfinas que hacen que se sienta mejor.

Ejercicios para mejorar la capacidad física

Moverse importa

- **Menos fatiga:** Mantener la actividad evita que sus músculos se debiliten.
- **Más aire:** Al entrenar su respiración, los pulmones trabajan mejor.
- **Mejor ánimo:** El ejercicio libera endorfinas que hacen sentirse mejor.



Ejercicios para mejorar la capacidad funcional

- **Camine, monte en bicicleta o nade despacio:** Empiece con 5 - 10 minutos diarios.
- **Sume minutos:** Cada semana, añada 2-3 minutos más.
- **Sea constante:** Hágalo al menos 5 veces por semana.

Ejercicios para fortalecer sus músculos

- **Brazos:** Levante y baje botellas de agua. Puede empezar con 3-5 repeticiones, 2-3 veces al día, e ir aumentando el número de repeticiones y series.
- **Piernas:** Siéntese y levántese de la silla. Puede empezar con 5 repeticiones, 2-3 veces al día, e ir aumentando el número de repeticiones y series.
- **Espalda:** Estiramientos suaves hacia arriba y atrás al finalizar las series de ejercicios.

Ejercicios de fuerza fáciles



Brazos

Levanta y baja botellas de agua (3-5 repeticiones)



Piernas

Siéntate y levántate de la silla (3-5 veces)



Espalda

Estiramientos suaves hacia arriba y atrás



Consejo: Realiza los ejercicios de forma lenta y controlada.
Consulta con tu profesional de referencia si tienes dudas.



Recursos útiles para mantener la actividad

A continuación, le recomendamos algunas páginas web, con ejercicios y vídeos pensados especialmente para personas adultas y mayores. Puede acceder escaneando el código QR.

Ejercicios para mejorar la fuerza y prevenir la fragilidad

VIVIFRAIL – Promoción del ejercicio físico¹

Proyecto enmarcado en la Estrategia de Promoción de la Salud y Calidad de Vida en la Unión Europea. Dirigido a personas mayores de 70 años, con videos explicativos de ejercicios adaptados según el nivel de forma física.



Actividad física para personas mayores

En buena edad²

Consejos sencillos y recomendaciones para mantenerse activo en el día a día de forma segura.



Vídeos de ejercicios guiados

Ejercicio físico – Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra³

Colección de vídeos con ejercicios suaves, explicados paso a paso.



Ejercicios en vídeo para adultos

Ministerio de Sanidad – Estilos de vida saludable⁴

Vídeos para mejorar la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.



Guía de autocuidados para personas con EPOC

Recomendación final

Empiece poco a poco, elija ejercicios acordes a su capacidad y, ante cualquier duda o problema de salud, consulte con su profesional sanitario.

Antes de empezar



Controle su pulso, la saturación de oxígeno y su nivel de disnea.



No realice ejercicio si presenta fiebre o malestar general.

Durante el ejercicio



Realice pausas si nota un aumento de la dificultad para respirar.



Detenga la actividad si presenta mareos, náuseas u otros síntomas de malestar.

Su rutina debe incluir siempre



Preparación

Hidrátese y respire con labios fruncidos antes de empezar.



Calentamiento

Movilidad suave de hombros, cuello y piernas (2 min).



Ejercicio principal

Camine, pedalee o suba escalones.



Fortalecimiento

Ejercicios de brazos y piernas.



Recuperación

Estiramientos suaves y respiración relajada.

Ejercicios respiratorios:

Respiración diafragmática

(No adecuada para todas las personas con EPOC. Consulte a su profesional sanitario)

Coloque una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen. Inhale despacio por la nariz, sintiendo cómo se eleva el vientre (la mano del abdomen sube) mientras el pecho permanece casi inmóvil. Mantenga el aire un par de segundos y exhale suavemente por la boca. Repita 5-10 veces.

Respiración con labios fruncidos

Tome aire despacio profundamente por la nariz. Luego, frunza los labios como si fuese a soplar una vela y exhale despacio por la boca, alargando la salida del aire. Reduzca la sensación de ahogo y ayuda a mantener las vías aéreas abiertas más tiempo. Practíquelo 5-10 veces.

Respiración elevando los brazos

Tome aire despacio levantando los brazos hacia arriba a la vez. Mantenga el aire dentro de sus pulmones durante 2-3 segundos. Baje los brazos mientras expulsa el aire despacio. Repita el ciclo 5 veces. Este ejercicio lo puede hacer levantando algo de peso.

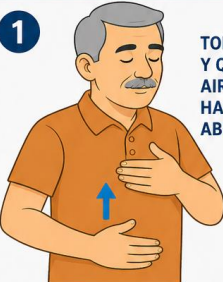
Cada vez que realice una acción que requiere fuerza (por ejemplo, al levantarse de una silla con peso en las manos), aplique la respiración con labios fruncidos: inhale antes de comenzar el movimiento y exhale por la boca durante el esfuerzo. Esto le ayuda a evitar la retención de aire y a mover más aire fuera de sus pulmones de forma segura.



EJERCICIOS RESPIRATORIOS



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

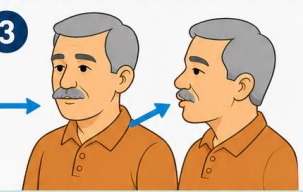
1  **TOME AIRE Y QUE EL AIRE BAJE HASTA EL ABDOMEN.**

SUELTA EL AIRE

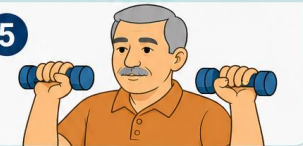
2  **ESPIRA**

 **EL EJERCICIO 4 LO PUEDES HACER LEVANTANDO ALGO DE PESO**

RESPIRACIÓN LABIOS FRUNCIDOS

3  **CON LOS LABIOS FRUNCIDOS TOME AIRE Y AGUANTE UNOS SEGUNDOS. EXPULSAR EL AIRE DESPACIO COMO APAGANDO UNA VELA.**

4  **LEVANTE LOS BRAZOS MIENTRAS TOMA AIRE**

5  **BAJE LOS BRAZOS MIENTRAS SUELTA EL AIRE**

RECOMENDACIONES

 **✓** **Practica a diario, en un lugar tranquilo.**

 **Mantén una postura cómoda (sentado o de pie con espalda recta).**

 **No fuerces la respiración.**

 **Si notas mareo o empeoramiento, descansa.**

RECOMENDACIONES GENERALES

Actividad física recomendada

- 1 Actividad social
- 2 Rutina diaria
- 3 Paseos caminando
- 4 Paseos en bicicleta
- 5 Actividades de ocio o recreativas
- 6 Actividades ocupacionales
- 7 Tareas domésticas
- 8 Juegos
- 9 Deportes
- 10 Ejercicio programado



Si su condición física lo permite, realice:



Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más mejor

Para incrementar los beneficios para la salud:



Beneficios adicionales para la salud:

Al menos

2 días a la semana

actividades físicas de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.



Al menos

3 días a la semana

actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada.



Haga ejercicios de calentamiento antes de empezar y ejercicios de estiramiento después de terminar.

- Acuda al centro municipal de deporte o al centro de participación activa de mayores para conocer las actividades que ofertan.
- Utilice los caminos o paseos saludables y los parques de ejercicio de su municipio; si es posible, en compañía.
- Como apoyo a su rutina de ejercicios puede utilizar la APP Activate 55+. Disponible en [Google Play](#) para Android.

Fuente: Plataforma de envejecimiento saludable 'En buena edad' [Internet]. Sevilla: Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias de la Junta de Andalucía; 2026.

Conservación de energía y alivio de disnea

Pequeños cambios en tu rutina pueden ayudarte a realizar tus actividades diarias con menos esfuerzo, “gastando” menos energía y mejorando tu disnea. A continuación, se presentan algunos de estos cambios que pueden ayudarte:

Para la conservación de energía:

Organízate y no tengas prisa

- Haz las tareas más importantes cuando tengas más energía.
- No intentes hacerlo todo de una vez.
- Alterna los momentos de actividad con pequeños descansos.

Para asearte y vestirte

- Siéntate para ducharte y vestirte, y hazlo sin prisas.
- Evita el exceso de vapor y procura que el baño esté bien ventilado.
- Elige ropa cómoda y fácil de poner.

Cuando te muevas o hagas un esfuerzo

- Ve despacio y a tu propio ritmo.
- Utiliza apoyos, como el pasamanos en las escaleras, si lo necesitas.
- Para transportar objetos, evita cargar demasiado peso y utiliza un carrito si puede ayudarte.

Para mejorar la disnea:

Control de la respiración

- Respira de forma lenta y tranquila, evitando respirar demasiado rápido.
- Utiliza la respiración con labios fruncidos cuando tengas sensación de falta de aire.
- Intenta coordinar la respiración con el movimiento: inspira antes del esfuerzo y suelta el aire durante el esfuerzo.

Posturas para aliviar la disnea

- Siéntate e inclínate ligeramente hacia delante, apoyando los brazos.
- Al estar de pie, puedes apoyarte en una superficie estable.
- Relaja hombros y cuello y evita tensar los músculos.

Sueño reparador: su plan de higiene del sueño

¿Por qué dormir bien ayuda a las personas con EPOC?

Un buen descanso nocturno es esencial para el control de su enfermedad.

Dormir bien ayuda a:

- ✓ **Reparación pulmonar y muscular:** Durante el sueño profundo su cuerpo repara tejidos y regula la inflamación.
- ✓ **Control de la disnea muscular:** Un descanso adecuado reduce la sensación de ahogo al día siguiente.
- ✓ **Bienestar emocional:** El sueño mejora el ánimo y la capacidad para afrontar el estrés de vivir con EPOC.

Principios de la higiene del sueño

Si le cuesta dormir o se levanta cansado, le proponemos una serie de consejos que pueden ayudarle a mejorar su descanso y su respiración.

1. **Rutina constante:** Acuéstese y levántese **a la misma hora** todos los días, incluso fines de semana.
2. **Ambiente óptimo:** Habitación oscura, silenciosa y fresca y evite ruidos. Use “ruido blanco” si es necesario.
3. **Pantallas fuera:** Apague móviles, tablets y TV **30 min** antes de dormir. La luz azul dificulta la producción de melatonina (la “hormona del sueño”).
4. **Cena ligera y temprana:** Haga su última comida 2-3 horas antes de acostarse. Evite fritos, salsas pesadas, cafeína y alcohol.
5. **Actividad física regular:** Realice ejercicio adaptado **al menos 3 horas** antes de dormir. Caminar, estiramientos suaves o respiración abdominal ayudan al descanso.
6. **Relajación pre-sueño:** Puede ayudarle practicar 5 minutos de una breve meditación guiada o escuche música suave.
7. **Postura para facilitar la respiración:** Mantener una posición semiincorporada o semiinclinada (utilizando almohadas o elevando la cabecera de la cama) puede ayudar a mejorar la respiración y favorecer un descanso de mayor calidad.



Bienestar emocional

Para sentirnos bien emocionalmente necesitamos encontrar un equilibrio, disfrutando de los detalles que nos ofrece la vida y, a la vez, afrontando los problemas diarios que van surgiendo, ya sea tomando decisiones, adaptándonos a situaciones difíciles o dialogando con la familia, amistades o personas cercanas sobre nuestras necesidades y deseos.

La vida y las circunstancias cambian continuamente, por tanto, nuestro carácter, pensamientos y sentimientos también. A veces es normal sentir emociones negativas: tristeza, preocupación, temor o inquietud. Estos tipos de sentimientos se convierten en un problema cuando empiezan a obstaculizar la vida diaria durante un periodo largo de tiempo.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una alerta natural de nuestro cuerpo ante situaciones de peligro real o imaginado. Con EPOC, es frecuente sentir ansiedad cuando aparece la disnea, porque interpretamos que “algo va mal”. Un poco de alerta nos ayuda a actuar, pero la **ansiedad excesiva** puede agravar la falta de aire y reducir nuestra calidad de vida.

⇒ SÍNTOMAS COMUNES DE LA ANSIEDAD ⇐



FÍSICOS

- Palpitaciones
- Sudoración
- Temblor
- Tensión muscular
- Opresión torácica
- Sensación de ahogo



MENTALES

- Pensamientos acelerados
- Preocupación constante
- Miedo a perder el control o a empeorar



CONDUCTUALES

- Evitación de actividades (salir a la calle, hacer ejercicio)
- Quedarse inmóvil al sentir disnea

Reconocer estos sentimientos es el primer paso para manejarlos

Estrategias de relajación y meditación

1

Relajación mediante atención corporal
(5 minutos diarios)

- Busque una postura cómoda.
- Relaje hombros y cuello.
- Relaje la mandíbula.
- Relaje brazos y manos.
- Céntrese en las sensaciones de su cuerpo.
- Respire de forma tranquila y natural, sin forzar.

2

Relajación muscular progresiva
(10 minutos)

- Tense un grupo muscular (por ejemplo, hombros) durante 5 segundos.
- Suelte la tensión de golpe y sienta la relajación 10 segundos.
- Siga con cuello, brazos, torso, piernas y pies.

3

Meditación guiada
(8–10 minutos)

- Busque un audio breve (“Meditación para la calma”).
- Cierre los ojos y siga las indicaciones para centrarse en la respiración.

4

Control de pensamientos negativos

- Busque un audio breve de voz tranquila (“Meditación para la calma”).
- Cierre los ojos y siga las instrucciones para enfocar su atención en sensaciones corporales y en su respiración.
- Controle los pensamientos negativos:

Detecte pensamientos automáticos:

“Si me falta el aire, me va a dar un ataque”.

Desafíelos preguntándose:

“¿Es verdad siempre? ¿Tengo pruebas de que ocurra así?”

Reemplácelos por frases realistas y positivas:

“Puedo controlar mi respiración y pedir ayuda si lo necesito”.

Pensamiento negativo

“Nunca podré respirar sin miedo”.

“La disnea significa que voy a empeorar sin remedio”.

Pensamiento alternativo

“He aprendido técnicas que me ayudan a calmarme”.

“La disnea es incómoda, pero puedo manejarla con mis inhaladores”.

Prevención de infecciones que puedan descompensar nuestra EPOC

Las personas con EPOC tienen mayor riesgo de **infecciones respiratorias graves** y, por tanto, de descompensaciones y hospitalizaciones. Las vacunas son una estrategia clave de prevención⁵.

A continuación, se presenta una infografía sobre las vacunas recomendadas a fecha de edición de esta guía. Estas recomendaciones pueden variar. Consulte con su profesional sanitario.

VACUNAS RECOMENDADAS EN PERSONAS CON EPOC



VACUNA FRENTE A LA GRIPE ESTACIONAL

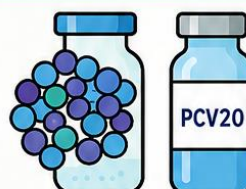


PERIODICIDAD ANUAL

VACUNA FRENTE AL NEUMOCOCO



UNA SOLA DOSIS PCV20



VACUNA FRENTE AL COVID 19



PERIODICIDAD ANUAL



VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL (VRS)

No está actualmente financiada de forma general, consulta con tu profesional sanitario

ADEMÁS, SEGÚN SU EDAD Y SITUACIÓN PERSONAL:

- Herpes zóster (VHZ)
- Tétanos-difteria (Td) / Tdpa
- Otras vacunas, si existen otros factores de riesgo



Hay una serie de vacunas que también podrían estar indicadas, dependiendo de su edad o si presenta otros factores de riesgo y aún no las tuviera administradas previamente.

- Consulta a tu **profesional de referencia**.
- Visita la web de **ANDAVAC**



<https://www.andavac.es/vacunacion-en-grupos-de-riesgo-por-patologias/epoc>



Fuente: Adaptado de Andavac. Vacunación en grupos de riesgo por patologías: Pacientes con EPOC, recomendaciones de vacunación [Internet]. Sevilla: Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias de la Junta de Andalucía; 2026.

Ocio y viajes con EPOC

A la hora de viajar o realizar actividades de ocio le recomendamos tener en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- **Planifique** el viaje con antelación, especialmente si tiene una EPOC avanzada o utiliza oxigenoterapia.
- Lleve toda su **medicación inhalada** y suficiente para todo el viaje. Mejor llevarla en el equipaje de mano.
- Compruebe que sabe utilizar correctamente sus inhaladores y que lleva su **medicación de rescate** si está prescrita.
- Lleve consigo su **informe médico**, tratamiento habitual y, si tiene, su plan de acción ante una exacerbación.
- Si va a viajar a **lugares de gran altitud**, consulte antes con su profesional sanitario.
- Evite, en la medida de lo posible, **situaciones que puedan empeorar sus síntomas**: humo, contaminación, temperaturas extremas o infecciones respiratorias.
- Revise que tienes las **vacunas** recomendadas actualizadas.

Parte1

Parte 2

Me conozco y avanzo hacia mis metas



Guía de reflexión y cuidado para personas con EPOC

¿Estoy dispuesto a trabajar para mejorar mi EPOC?

☐ Si ☐ NO

¿Quiero participar en el programa grupal de educación?

☐ Si ☐ NO

Vamos a comenzar a conocernos:

Empecemos conociendo cuál es su situación de salud con respecto a la EPOC. Utilizaremos algunas medidas y cuestionarios.

Fármacos que tomo y para qué sirven:

Medicamento	Dosis	Horario	¿Para qué sirve?
-------------	-------	---------	------------------

Guía de autocuidados para personas con EPOC

¿Qué síntomas siento?

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Más disnea							
Aumento del esputo							
Color esputo verdoso o amarillo intenso							
Aumento de la tos							
Fiebre							
Más uso de los medicamentos de rescate							

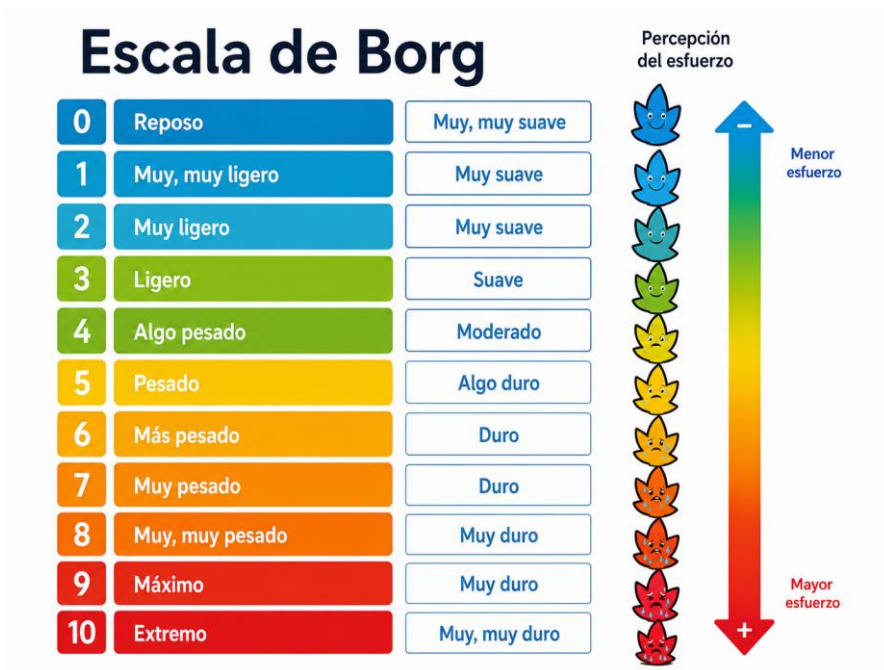
Cuestionarios

Medir la **intensidad de la disnea** en su vida diaria:

Grado	Descripción
0	Me falta el aire solo con ejercicio intenso.
1	Me falta el aire al andar rápido o subir una cuesta.
2	Camino más lento que personas de mi edad o debo parar.
3	Me detengo tras 100m o pocos minutos por falta de aire.
4	Me falta el aire al vestirme o al estar en casa.

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Escala Borg⁶



Evaluar **cómo afecta la EPOC en su vida:**

Marque con una X la opción que mejor refleje cómo le afecta cada situación, donde 0 significa “nada” y 5 significa “mucho”.

	0	1	2	3	4	5
Tengo tos						
Tengo flemas (esputo)						
Tengo presión en el pecho						
Me falta el aire al subir cuestas o escaleras						
No puedo realizar tareas en casa						
No me siento seguro/a saliendo de casa						
No duermo bien						
No tengo energía						

Puntuación total CAT (COPD Assessment Test)⁷:

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Interpretación:

- **1-10:** Impacto leve de la EPOC en su vida. La mayoría de los días son "buenos", con pocas limitaciones en su vida.
- **11-20:** Impacto medio. Hay pocos "días buenos" y la EPOC está causando impacto en su vida diaria. Consulte con su equipo del centro de salud.
- **21-30:** Impacto alto. No hay "días buenos" y la EPOC es el problema más importante. Consulte con su equipo del centro de salud.
- **31-40:** Impacto muy alto. La limitación producida por la enfermedad es máxima. Debe pedir ayuda lo antes posible a su equipo.

En resumen, el CAT (*COPD Assessment Test*) es una herramienta sencilla, pero valiosa, para evaluar el impacto de la EPOC en su calidad de vida, lo que permite una mejor comprensión de cómo afecta la enfermedad a su vida diaria y que podamos ayudarle a sentirse mejor.

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Para saber la calidad de su alimentación le invitamos a cumplimentar el siguiente test:

CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA (v. modificada)

1. ¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	
No	☐
Sí	☐ 1 punto
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?	
Menos de cuatro cucharadas	☐
Cuatro o más cucharadas	☐ 1 punto
3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones o acompañamientos se contabilizan como ½ ración)? 1 ración = 200gr.	
Menos de dos al día	☐
Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas) = 1 punto	☐ 1 punto
4. ¿Cuántas piezas de fruta consume al día?	
Menos de tres al día	☐
Tres o más al día	☐ 1 punto
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (1 ración equivale a 100-150 gr)?	
Una o más de una al día	☐
Menos de una al día	☐ 1 punto
6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (1 porción individual equivale a 12 gr)?	
Una o más de una al día	☐
Menos de una al día	☐ 1 punto
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?	
Una o más de una al día	☐
Menos de una al día	☐ 1 punto
8. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?	
Menos de tres a la semana	☐
Tres o más a la semana	☐ 1 punto
9. ¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado ó 4-5 piezas de marisco)?	
Menos de tres a la semana	☐
Tres o más a la semana	☐ 1 punto
10. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	
Dos o más a la semana	☐
Menos de dos a la semana	☐ 1 punto
11. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)?	
Menos de tres a la semana	☐
Tres o más a la semana	☐ 1 punto
12. ¿Consume usted preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100-150 gr)?	
No	☐
Sí	☐ 1 punto
13. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	
Menos de dos a la semana	☐
Dos o más a la semana	☐ 1 punto

Este cuestionario nos puede ayudar a identificar qué debe mejorar en su alimentación diaria.

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Sedentarismo/ práctica de ejercicio físico:

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	___ días
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	☐
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántos minutos por día	___ minutos
No sabe/no está seguro	☐
3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	___ días
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	☐
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántos minutos por día	___ minutos
No sabe/no está seguro	☐
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	___ días
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	☐
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántos minutos por día	___ minutos
No sabe/no está seguro	☐
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántos minutos por día	___ minutos
No sabe/no está seguro	☐

Cómo entender su resultado del IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física):

Anote los días y minutos que hace **actividad intensa, moderada y caminar**.

Con esos datos, calcule una cifra semanal llamada **MET-minutos**:

$$\text{Intensa} = 8 \times (\text{minutos} \times \text{días})$$

$$\text{Moderada} = 4 \times (\text{minutos} \times \text{días})$$

$$\text{Caminar} = 3,3 \times (\text{minutos} \times \text{días})$$

Sume las tres: si el total es **el menos de 600 MET-minutos por semana**, su nivel de actividad es **bajo** (convendría moverse más).

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Si es igual o mayor de **≥600 y menor de <3000**, es **moderado** (va bien, intente mantener o subir poco a poco).

Si alcanza **3000 o más**, o hace actividad vigorosa al menos **3 días** acumulando **1500 MET-minuto por semana**, es **alto** (muy buen nivel).

El tiempo **sentado** se anota aparte: no cuenta para el total, pero cuanto **menos** mejor. Lleve este resultado a su profesional para ajustar su plan de ejercicio de forma segura.

Le invitamos a reflexionar sobre los siguientes temas y compartirlos con su equipo de salud.

1. Mis preocupaciones principales

¿Qué es lo que me preocupa más de tener EPOC?

2. Temas para trabajar en profundidad

Marque los temas que desee abordar con más detalle:

- ☐ Síntomas de agudización de la EPOC
- ☐ Tratamiento de la EPOC
- ☐ Técnica de uso de inhaladores
- ☐ Alimentación recomendada
- ☐ Ejercicio físico recomendado
- ☐ Ejercicios respiratorios
- ☐ Sueño reparador
- ☐ Bienestar emocional

3. Mis Metas

Escriba sus metas en el recuadro.

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Meta	Cumplida	No cumplida	Revisar
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Seguimiento de descompensaciones

¿Ha tenido descompensaciones este mes?

¿Ha actuado y mejorado?

¿Cómo se ha sentido?

¿Tiene alguna duda sobre la alimentación aconsejada o la práctica de ejercicio?

Solicite ayuda si la necesita.

Mi plan para dormir mejor

Hora ideal:

Acostarse:

Levantarse:

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Dos compromisos de higiene del sueño:

Rutina de higiene para el sueño

Paso	Acción	Por qué ayuda
1	Apagar todas las pantallas 30 minutos antes de dormir	Favorece la melatonina y relaja la mente
2	Cena ligera (verduras + proteína magra) antes de 20:00 horas	Evita digestiones lentas que interrumpen el sueño
3	Última inhalación/medicación según prescripción	Controla síntomas nocturnos de la EPOC
4	Relajación mediante atención corporal (5 minutos)	Reduce tensión y mejora la disnea
5	Lectura suave o meditación (10 minutos)	Prepara el cerebro para desconectar
6	Hora de dormir fija (p.e. 23:00)	Refuerza el reloj biológico
7	Se despierta: labios fruncidos y exhala lento	Evita la ansiedad y facilita volver a dormir

Estado emocional y afrontamiento:

Validación de emociones

¿Cómo me siento cuando pienso en mi enfermedad? (miedo, cansancio, frustración, esperanza...).

Califique su ánimo (termómetro emocional del 1 a 10):

Guía de autocuidados para personas con EPOC

Identificación de barreras

¿Qué pensamientos o situaciones cree que le frenan o dificultan para alcanzar sus metas?

Siente confianza en que podrá seguir cumpliendo sus objetivos

¿Cómo de seguro se siente del 1 al 10 (1 nada seguro y 10 muy seguro) ?:

Consejo final

Cada visita es su oportunidad de compartir logros y problemas en un espacio seguro. ¡Aproveche para preguntar dudas, ajustar su plan de tratamiento y mantener su confianza!

Más información

La **Biblioteca para Pacientes de SEPAR**, es un espacio digital de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica que ofrece guías y recursos prácticos sobre salud respiratoria para pacientes con EPOC.

Puede acceder escaneando el código QR.



Plan de Acción Individual ante una exacerbación

MI PLAN DE ACCIÓN PARA LA EPOC

Este plan me ayuda a reconocer los síntomas de empeoramiento, saber que hacer y cuando pedir ayuda.

Nombre: _____
 Fecha: _____
 Profesional sanitario de referencia: _____
 Teléfono de contacto: _____



Este plan es personal. Léele, complétalo junto a tu profesional sanitario y tenlo siempre a mano.



1. DÍA HABITUAL (ESTABLE)	¿CÓMO ME ENCUENTRO?	¿QUÉ DEBO HACER?	¿QUÉ EVITAR?
 Me encuentro bien, mis síntomas están controlados.	- Falta de aire habitual que puedo controlar. - Tos y expectoración habituales. - Puedo realizar mis actividades diarias. - Duermo bien.	- Tomar mi tratamiento habitual tal como me la han habcado. - Realizar actividad física adaptada a mi capacidad. - Vacunarme según recomendaciones. - No fumar y evitar el hame y otros irritantes. - Beber agua y alimentarme de forma saludable.	- Humo, polvo, contaminación y cambios bruscos de temperatura. - Contacto con personas con infecciones respiratorias. - Estrés y esfuerzos innecesarios.
Revisar periódicamente mi plan con mi profesional sanitario.			

2. EMPEORAMIENTO (EXACERBACIÓN)	¿CÓMO LO RECONOZCO?	¿QUÉ DEBO HACER?	CONTACTAR CON:
 Mis síntomas han empeorado. Debo actuar.	- Aumento de la falta de aire. - Más tos de la habitual. - Más cantidad de esputo o cambio de color (amarillo, verde, excore). - Más cansancio, pitillos en el pecho. - Necesito usar más veces la medicación de rescate.	- Usar mi medicación de rescate según la pauta habcada. - Seguir las instrucciones que me ha hácado mi profesional sanitario en estos casos (por ejemplo: inicio de antibiótico y/o corticoide si están previamente pautados). - Continuar con mi tratamiento habitual. - Contactar con mi centro de salud si los síntomas on mejoran an 24-48 horas o si empeoron.	Centro de salud: _____ Teléfono: _____ Horario: _____
MEDICACIÓN DE RESCATE (rellenar con la pauta indicada por mi profesional sanitario) Medicamento de rescate: _____ Pauta indicado: _____ No iniciar antibióticos ni corticoides por mi cuenta. Solo los tomaré si mi profesional me ha indicado previamente cuando y cómo hacerlo.			

3. EMERGENCIA	¿CUÁNDO PEDIR AYUDA URGENTE?	¿QUÉ HACER?
 Síntomas graves. Necesito ayuda urgente.	- Falta de aire intensa o que empeora rápidamente, incluso en reposo. - Dificultad para hablar o hacer actividades básicas. - Confusión, somnolencia o desorientación. - Dolor en el pecho. - Coloración osulada de labios o cara. - No mejora con la medicación de rescate. - Empeoramiento rápido o sensación de gravedad.	- Solicitar atención sanitaria urgente. Llamar al 112. - Sentarme y mantener la calma. Usar mi medicación de rescate mientras llega la ayuda. - Si tengo oxígoneterapia, usarla según la pauta indicada. - Llevar conmigo mi plan de acción y la lista de medicación.



Fecha de revisión del plan: ____ / ____ / ____



Mi compromiso:
 Cuidar mi salud cada día para respirar mejor y disfrutar de mi vida.



Lleva siempre esta lista contigo y móstrala a tu profesional sanitario en cada visita o si tienes que acudir a urgencias.



MIS MEDICAMENTOS

Nombre: _____
Fecha: _____

MIS MEDICAMENTOS PARA LA EPOC



Nombre del medicamento	Cantidad que tomo y cuándo lo tomo	Para qué lo tomo	Instrucciones especiales

MIS OTROS MEDICAMENTOS



Nombre del medicamento	Cantidad que tomo y cuándo lo tomo	Para qué lo tomo	Instrucciones especiales

RECUERDA

- ☒ Toma la medicación tal como te la han indicado.
- ☒ No suspendas ni cambies la medicación sin consultar con tu profesional sanitario.
- ☒ Lleva siempre tu plan de acción y tu medicación contigo.
- ☒ Consulta cualquier duda con tu profesional sanitario.



NOTAS IMPORTANTES



Este plan es una guía personal. Revisa y actualiza tu plan periódicamente junto a tu profesional sanitario.

Referencias

1. Proyecto Vivifrail. Nuevos materiales en formato audiovisual [Internet]. Navarra: Vivifrail; 2026 [consultado 29 May 2026]. Disponible en: <https://vivifrail.com/es/documentacion/>
2. Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias de la Junta de Andalucía. Plataforma de envejecimiento saludable 'En buena edad' [Internet]. Sevilla: Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias de la Junta de Andalucía; 2026 [consultado 29 May 2026]. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/sanidadpresidenciayemergencias/areas/sanidad/salud-vida/mayores/paginas/plataforma-en-buena-edad.html>
3. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Ejercicio físico. Vídeos [Internet]. Pamplona: Gobierno de Navarra; 2026 [consultado 29 May 2026]. Disponible en: <https://portalsalud.navarra.es/es/videos-ejercicio-fisico-promocion>
4. Ministerio de Sanidad. Vídeos con ejemplos de ejercicios de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio para adultos [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2026 [consultado 29 May 2026]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/videosEjercicios/adultos/home.htm>
5. Andavac. Vacunación en grupos de riesgo por patologías: Pacientes con EPOC, recomendaciones de vacunación [Internet]. Sevilla: Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias de la Junta de Andalucía; 2026 [consultado 29 May 2026]. Disponible en: <https://www.andavac.es/vacunacion-en-grupos-de-riesgo-por-patologias/epoc/>
6. Borg G. Psychophysical scaling with applications in physical work and the perception of exertion. Scand J Work Environ Health. 1990;16(suppl1):55-8. doi: 10.5271/sjweh.1815. PMID: 2345867.
7. COPD Assessment Test (CAT). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) [Internet]. London: GlaxoSmithKline Services Unlimited; 2026 [consultado 29 May 2026]. Disponible en: <https://www.catestonline.org/>
8. Andalucía Saludable. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) [Internet]. Sevilla: Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias de la Junta de Andalucía; 2026 [consultado 29 May 2026]. Disponible en: <https://www.miguiadesalud.es/es/cuestionario-internacional-de-actividad-fisica-ipaq>

