

## ANEXO 6

### GUÍA PARA EL CUIDADOR DE PERSONAS CON EPOC

#### **El cuidador del paciente con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica**

Usted como cuidador del paciente con EPOC es fundamental para conseguir que el paciente tenga unos hábitos saludables, realice el tratamiento correctamente y mejore su calidad de vida.

Seguramente la actividad de cuidar la realiza de forma desinteresada, pero esto no quiere decir que no afecte a su vida, de hecho, en ocasiones genera una importante carga física y psicológica que puede llegar a ser agotadora, aunque al mismo tiempo, gratificante.

El cuidado del paciente con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica es una carrera de larga distancia: por lo que es clave que usted administre sus fuerzas para no desfallecer.



**En primer lugar, le recomendamos organización.**

1

#### **Le ayudará:**

- Conseguir información sobre la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- Tener a mano informes y tratamientos del paciente al que cuida, así como el teléfono de su centro de salud y el de la unidad en el hospital.
- Utilizar un pastillero para organizar el tratamiento del paciente.
- Buscar otras ayudas en su entorno (familia, amigos, servicios sociales, tele-asistencia).
- Dejar tiempo para usted: para que pueda descansar, disfrutar y cuidarse (seguir una alimentación saludable, hacer ejercicio físico regularmente...).



**Procure descansar y tener tiempo libre.**

- Duerma lo necesario, siempre de noche.
- Antes de ir a dormir haga actividades relajantes (baño, lectura...).
- Haga una cena ligera.
- Evite el tabaco, el café, el té o el chocolate.
- Mantenga unos horarios estables para acostarse y levantarse.

- Es fundamental que tenga relaciones sociales con familiares y amigos, para pasar buenos ratos o desahogarse si es necesario.
- Dedique cada día tiempo para alguna afición (leer, pintar, escuchar música...).



### **Comparta con otras personas el cuidado del paciente con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.**

- Si cuida a un paciente con EPOC pida ayuda a su entorno familiar y social. Así podrá compartir las tareas domésticas, médicas y de apoyo emocional.
- Empiece por la familia, respondiendo a estas preguntas:
  - *¿Quién podría ayudar en el cuidado?*
  - *¿Qué limitaciones tendría para colaborar?*
  - *¿Se podría comprometer en alguna tarea?*
  - *¿Cuánto tiempo podría dedicar al cuidado?*
- Solicite ayuda en cualquier momento en que lo necesite.



### **Intente seguir una alimentación saludable.**

2

Le hacemos las siguientes recomendaciones para seguir una alimentación saludable, pero si usted sufre alguna enfermedad, deberá adaptarlas según las indicaciones de sus profesionales sanitarios:

- Haga 5 comidas al día, con alimentos variados.
- Fruta: al menos 3 piezas al día, mejor frescas y enteras (tienen más fibra).
- Verduras y hortalizas: al menos 300 gr. al día, crudas (con más vitaminas, minerales y fibra) o cocidas.
- Carnes: coma carnes magras y con poca grasa (pollo, pavo, conejo) 3-4 veces por semana, quite la piel y la grasa visible antes de cocinar.
- Pescado: coma pescado (sobretudo azul, mejor para el colesterol) 3-4 veces por semana.
- Huevos: coma 3-4 por semana, en lugar de carne o pescado (2 por semana si tiene alto el colesterol).
- Legumbres: al menos 2-4 raciones por semana (60-80 gr. en crudo cada una), estofadas o en ensalada.
- Cereales: el pan, la pasta, el arroz y otros cereales son una importante fuente de energía; los integrales tienen más fibra, vitaminas y minerales.



- Leche y derivados: fuente de calcio y vitaminas, tome 2-4 raciones al día, preferiblemente desnatados (tienen menos colesterol).



### **Procure hacer ejercicio físico.**

- Camine todos los días 20-30 minutos a paso ligero (para ir a la compra o al trabajo...).
- Si la persona a quien cuida puede salir a la calle pasee con ella: es una buena rutina para ambos. Si no puede salir haga algo de ejercicio en casa (bicicleta estática, pedales...).



### **Tenga en cuenta estos otros aspectos durante el cuidado del paciente con EPOC.**

- No intente “llegar a todo”: que el paciente sea lo más autónomo posible es bueno para ambos.
- Valore si puede compaginar su trabajo con el cuidado del paciente o si tiene que ajustar su horario laboral.
- Adapte si es posible el domicilio del paciente para que sea más seguro (p. e.: plato de ducha en vez de bañera...).
- Pida ayuda si tiene problemas para dormir, cambios de humor o de apetito, o si siente soledad o necesita tranquilizantes.
- Intente asistir a grupos de autoayuda, para compartir experiencias con otras personas.

3

**Por último**, proporcionar al cuidador un recurso como es **La escuela madrileña de la salud**, un espacio de participación comunitaria y de aprendizaje compartido que ofrece entre otras, diferentes actividades **informativas y formativas\***, relacionadas con diferentes patologías como la EPOC, tanto para pacientes como cuidadores.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/escuela-madrilena-salud>

- Capacitación para el rol de persona que cuida experta
- Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador
- Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. Programa Paciente 360º