

PAUTAS PARA EL MANEJO DE EXACERBACIONES

CUANDO CAMBIAN SÍNTOMAS



Pautas de higiene



Tratamientos prescritos



Hábitos de vida saludables



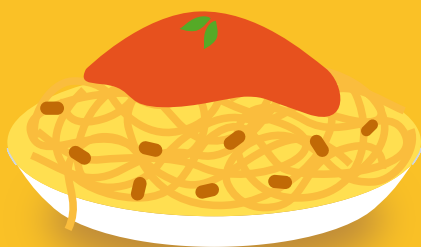
Vigilar síntomas



Seguir de forma exhaustiva la pauta médica



Intensificar la fisioterapia respiratoria



Alimentación extra de calorías saludables



Aumento de la hidratación



Utilización de las medidas de rescate



Realizar controles a diario



Informar a la unidad de FQ cuando los valores sean diferentes a los de fase estable

PAUTAS PARA EL MANEJO DE EXACERBACIONES

CUANDO TENGO UNA EXACERBACIÓN

HABRÁ NUEVAS INDICACIONES MÉDICAS:



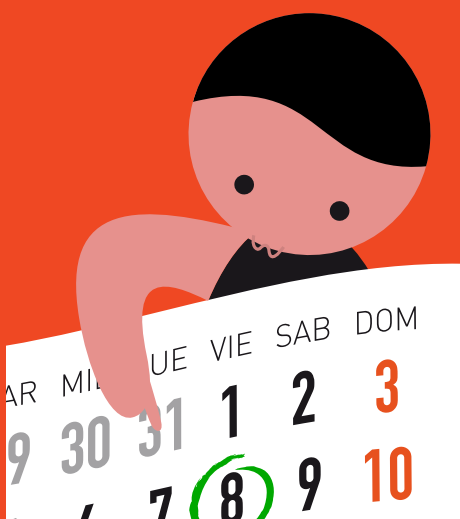
Muy cautos en cuanto a pautas, posibles efectos secundarios, posología...



Averiguar si hay interacción de la nueva medicación con la de base, para continuar, adaptar o suspender algún tratamiento.



Seguir vigilando síntomas y realizando los controles a nuestro alcance



Controlar plazos de mejora de síntomas para intuir si la exacerbación va remitiendo



Valorar efectos de mejora y/o secundarios



Evitar factores de riesgo que puedan agravar nuestros síntomas



Alimentación extra de calorías saludables para luchar contra la infección



Aumento de la hidratación



VENTILAR+SACAR MOCO

Intensificar la fisioterapia respiratoria



Preguntar al médico por si existe contraindicación de la fisioterapia



Insistir en sacar el máximo MOCO posible hasta que remita la exacerbación aunque disminuya la cantidad con el tratamiento.



Adaptar la actividad física no suspenderla

PAUTAS PARA EL MANEJO DE EXACERBACIONES

CUANDO ME ENCUENTRO ESTABLE
Estoy informado sobre:



Pautas de Higiene

1

APERTURA DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Con ejercicio aeróbico o con el broncodilatador si está prescrito esperando 5 minutos entre dosis y 15 para la nebulización.

2

HIGIENE VÍA AÉREA SUPERIOR

2 o 3 veces por semana como prevención.

El resto de días podemos emplear estos 15 minutos para realizar técnicas inspiratorias controladas como el EDIC, el incentivador volumétrico o técnicas complementarias.

3

FLUIDIFICACIÓN DE LAS SECRECIONES

con mucolíticos bajo prescripción médica: suero salino hipertónico, hyalorb... Si usamos Pulmozyme esperamos 2h para realizar la fisio. Es preferible usar pieza bucal que mascarilla.

4

TÉCNICAS MANUALES E INSTRUMENTALES

Técnicas inspiratorias controladas como EDIC... Espiratorias lentas como ETGO... drenaje autogénico... e instrumentales con dispositivos PEP como el flutter.

5

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

Reeducación postural
Flexibilización de la caja torácica
Potenciación abdominal
Ejercicio físico adaptado

6

TRATAMIENTO ANTIBIÓTICO + ANTI-INFLAMATORIO

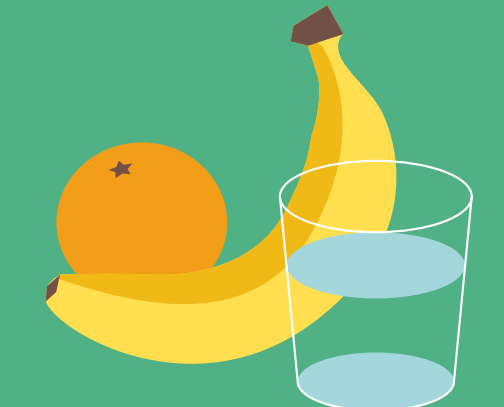
El momento óptimo de administrarlo es una vez hemos eliminado secreciones para que pueda penetrar más en el árbol bronquial. Nunca mezclar diferentes medicamentos en el mismo nebulizador.

7

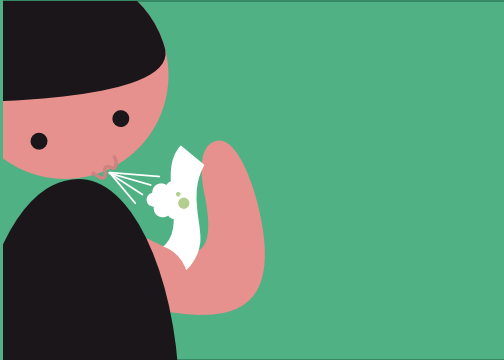
HIGIENE Y DESINFECCIÓN

Después de los tratamientos realizamos la higiene y desinfección de todos los dispositivos utilizados. Nos enjuagamos la boca y nos lavamos la cara después de las tomas de inhaladores para evitar la formación de hongos y el oscurecimiento de la dentadura.

Realizo tratamientos en orden y forma correcta



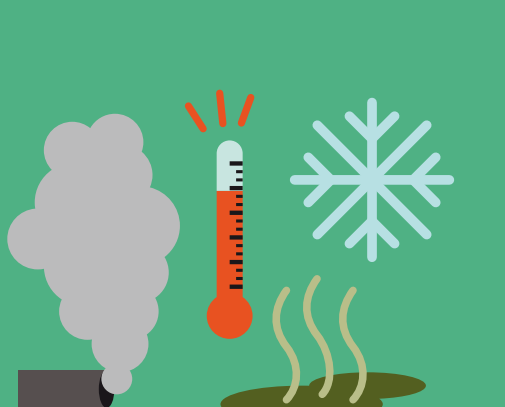
Hábitos de vida saludables



Vigilo mis síntomas a diario



Sigo los consejos de los profesionales



Evito factores de riesgo



Realizo controles a mi alcance una o dos veces por semana