

# Plan de acción para la bronquiectasia

Paciente: por favor complete esta sección antes de la visita al consultorio.



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
Fecha del último cultivo de esputo: \_\_\_\_\_ Actualmente, estoy en tratamiento para: \_\_\_\_\_

## Cómo me siento AHORA O LA MAYORÍA DE LOS DÍAS:

¿Registraría sus síntomas a diario? Visite <https://copdf.co/BESymptomTracker> o escanee el código QR para descargar un registrador de síntomas gratuito para utilizar.



Me siento:  mejor  peor  más o menos igual

Mi nivel de energía es:  mejor  peor  más o menos igual Mi tos es:  húmeda  seca

En este momento, mi esputo es: Color \_\_\_\_\_ Cantidad producida en un día: \_\_\_\_\_

Contiene sangre:  sí  no

Mis otros síntomas incluyen: \_\_\_\_\_

Desde la última vez que visité al médico: Estuve hospitalizado  sí  no

Comencé a tomar un medicamento nuevo para los pulmones:  sí  no

Mi rutina actual para despejar las vías respiratorias es:  Solución salina hipertónica  Albuterol  Mucomyst  Vest

Acapella®  Aerobika®  Ejercicio  Tos con resoplido  Técnica de respiración de ciclo activo  Otro \_\_\_\_\_

En el pasado, probé estos dispositivos/técnicas, pero no funcionaron para mí: \_\_\_\_\_

Inquietudes que quisiera hablar con mi médico: \_\_\_\_\_

## MIS OBJETIVOS (Asigne un número a los principales tres objetivos del 1 al 3)

\_\_\_ Mejorar mi salud \_\_\_ Aumentar mi nivel de actividad \_\_\_ Dejar de fumar \_\_\_ Aumentar o perder peso

\_\_\_ Evitar infecciones pulmonares \_\_\_ Hacer cambios en mi entorno \_\_\_ Mejorar mi salud mental \_\_\_ Buscar un grupo de ayuda

\_\_\_ Aprender más sobre mi diagnóstico \_\_\_ Otro \_\_\_\_\_

Quisiera obtener más información sobre la rehabilitación pulmonar:  sí  no

### Mi plan de tratamiento actual

- Tomar todos los medicamentos o suplementos según lo indicado.
- Comer con regularidad, sobre todo alimentos integrales nutritivos.
- Mantenerse activo durante 30 minutos al día.
- Dormir o descansar lo suficiente.
- Evitar fumar e inhalar sustancias irritantes.
- Enviar un cultivo de esputo cada día.
- Beber una cantidad adecuada de agua o líquidos por día.
- Otra: \_\_\_\_\_
- Despejar las vías respiratorias \_\_\_\_\_ veces al día.

**NOTIFIQUE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE LA SALUD (NO DE URGENCIA) SI PRESENTA 3 O MÁS DE ESTOS SÍNTOMAS EN 48 A 72 HORAS)** Es posible que presente exacerbaciones (brotes) y se le recete un antibiótico.

### Signos que indican una posible exacerbación

Tengo más dificultades para respirar que lo habitual.  
Toso con más frecuencia.  
Mi moco cambió de color.  
Mi moco cambió de espesor o cantidad.  
Tosí con un poco de sangre.  
Tengo menos energía que lo habitual.

### PLAN DE ACCIÓN

- Descansar mucho.
  - Hidratar el moco al aumentar el consumo de líquidos.
  - Aumentar el tratamiento de despeje de las vías respiratorias.
  - Evitar fumar e inhalar sustancias irritantes.
  - Llamar al proveedor si los síntomas no mejoran.
  - \_\_\_\_\_
- \*Como mínimo, aumente la frecuencia en la que despeja las vías respiratorias durante este tiempo.**

### Signos graves de enfermedad

Extremadamente cansado o confundido.  
Toser grandes cantidades de sangre o moco.  
El nivel de oxígeno es inferior al 90 %.  
Dificultad para respirar en descanso o con poca actividad.  
Nuevo episodio de fiebre de 101 °F o más.

**VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS O LLAME AL 911**

Fecha de la próxima visita: \_\_\_\_\_

# Todo el día con bronquiectasia

La bronquiectasia (bronchiectasis en inglés que se pronuncia *bron-kee-ek-ta-sis*) es una afección médica crónica en la que las paredes de los bronquios (vías respiratorias) se engrosan o presentan cicatrices. Esto puede dar lugar a la acumulación de moco en los pulmones. Una acumulación excesiva de moco en las vías respiratorias puede causar daños en los pulmones. Para tratar su diagnóstico de bronquiectasia y sentirse bien, hay determinadas cosas que puede hacer durante el día.

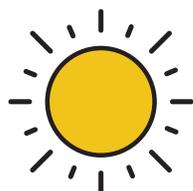
**Por la mañana:** Comience el día tomando los medicamentos que le recetó el médico.



Realice la rutina de despeje de las vías respiratorias. Encuentre una rutina de higiene bronquial que funcione para usted. Su proveedor de atención de la salud lo guiará para seleccionar la rutina adecuada. No todas las personas con bronquiectasia responden de la misma forma a cada rutina. Es posible que deba cambiar la rutina durante diferentes temporadas, durante brotes o exacerbaciones u otros motivos de salud. Para obtener más información sobre el despeje de las vías respiratorias, solicítele al su proveedor de atención de la salud una derivación a un terapeuta respiratorio especializado y visit [copdf.co/airway-clearance](http://copdf.co/airway-clearance) o escanee el código QR.



**Durante el día:**



Haga ejercicio o manténgase activo tal como se lo recomendó su proveedor de atención de la salud. Mantener la fuerza y la resistencia del cuerpo le facilitará hacer sus tareas diarias. Solicite a su proveedor de atención de la salud una derivación a rehabilitación pulmonar o fisioterapia para mejorar su fuerza y condición física si no se siente cómodo con comenzar una rutina de ejercicios solo.

Beba mucha agua u otros líquidos hidratantes. El agua ayuda a disolver el moco de los pulmones, lo que facilita expulsarlo al toser.

Seleccione y coma alimentos que aporten muchas vitaminas y nutrientes durante el día. Evite las comidas rápidas o los alimentos procesados porque no son saludables y pueden provocar que se sienta sin energía.

Evite enfermedades. Estar al día con las vacunas, lavarse las manos como corresponde y consultar a su proveedor de atención de la salud cuando se enferma son importantes para mantener su bienestar y evitar que sus pulmones empeoren. Use un tapabocas cuando esté en lugares muy concurridos y evite el contacto con personas que estén enfermas.

**Por la tarde:**



Realice la rutina de despeje de las vías respiratorias 1 hora antes o 1 hora después de la cena. Esto lo ayudará a evitar las náuseas o el malestar estomacal que se pueden producir debido a la tos y la producción de moco.

Durante las comidas, como siempre, seleccione alimentos nutritivos y evite las bebidas alcohólicas y cualquier alimento significativamente ácido. Estos alimentos pueden causar reflujo ácido, lo que puede dar lugar a síntomas de bronquiectasia al irritar las vías respiratorias.

Duerma bien. Si bien pueden surgir cosas, planifique su horario de modo tal que duerma alrededor de 8 horas. Apague los dispositivos, evite las luces azules o practique técnicas de relajación para preparar su cuerpo y mente para dormir.

**Recursos adicionales:**

Encuentre más recursos y ayuda para su diagnóstico de bronquiectasia al visitar [www.BronchiectasisandNTM360.org](http://www.BronchiectasisandNTM360.org) o únase a BronchandNTM360social en [copdf.co/BronchandNTM360social](http://copdf.co/BronchandNTM360social).

Descargue los materiales imprimibles de la biblioteca de descargas en [copdf.co/allaboutbronch](http://copdf.co/allaboutbronch).

Mire videos de ayuda en la biblioteca de videos educativos en [copdf.co/BronchVideos](http://copdf.co/BronchVideos).

Para encontrar a un especialista en bronquiectasia en su zona, visite la Bronchiectasis and NTM Care Center Network en [copdf.co/Bronch-NTM-CCN](http://copdf.co/Bronch-NTM-CCN).