

# Controlando la EPOC con medicamento

## ¿Sabía que la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) afecta a los pulmones y dificulta la respiración?

Los síntomas de la EPOC incluyen dificultad para respirar, tos y sibilancias. El tabaquismo y el contacto a largo plazo con contaminantes del aire como las emisiones de gases y los escapes de automóviles pueden provocar la EPOC. Para evitar que la EPOC empeore, limite el contacto con los contaminantes del aire y, si fuma, deje de fumar. Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al Departamento de Control de la Salud de CalOptima al 1-714-246-8895. El personal capacitado de CalOptima puede trabajar con usted de manera personal o en grupo.

## No existe cura para la EPOC, pero hay medicamentos que pueden ayudar a impedir que la enfermedad empeore.

Estos incluyen inhaladores que suministran medicamentos a los pulmones para mantener las vías respiratorias abiertas, despejar la mucosidad y reducir la inflamación pulmonar. Los inhaladores pueden ser de acción corta o de acción prolongada.

- **Inhaladores de acción corta:** también conocidos como inhaladores de rescate. Ayudan a respirar mejor rápidamente.
- **Inhaladores de acción prolongada:** se usan diariamente para controlar los síntomas de la EPOC.

Si está usando un inhalador de acción corta de forma regular, esto podría significar que su EPOC **no está bajo control**. Use su inhalador de acción prolongada según las indicaciones de su médico, incluso cuando se sienta bien. Comuníquese con su médico si no está seguro de cómo usar su medicamento.

## Avísele a su médico si no se siente mejor o si tiene dificultad para respirar al caminar normal.

Hable con su médico si el medicamento le provoca algún efecto secundario como boca seca, mareos, temblores, visión borrosa, frecuencia cardíaca rápida, sarpullido o inflamación.



# Cómo desechar los medicamentos con seguridad

Guardar los medicamentos no utilizados, innecesarios o caducados puede poner a los demás en riesgo ya que pueden tomarlos por error o abusar de ellos. Ciertos medicamentos fuertes para el dolor (analgésicos) conocidos como opioides son muy dañinos o mortales cuando se toman sin la supervisión de un médico. A continuación, se muestran algunas maneras de desechar los medicamentos con seguridad:

- **Días nacionales para la devolución de medicamentos recetados:** El gobierno celebra estos días en abril y octubre para que pueda desechar los medicamentos. Puede localizar las fechas y los sitios de estos eventos en [takebackday.dea.gov](https://takebackday.dea.gov).
- **Sitios de recolección permanentes:** Algunas farmacias y comisarias cuentan con recipientes de recolección donde puede desechar sus medicamentos con seguridad a lo largo del año, sin ningún costo. Use el *localizador de sitios de recolección* en [takebackday.dea.gov](https://takebackday.dea.gov) para localizar un sitio cerca de usted.
- **Paquetes DisposeRx:** Algunas farmacias ofrecen paquetes que contienen un polvo que, cuando se combina con agua, disuelve y cambia los opioides en un gel. Este gel se puede desechar en la basura con seguridad.



Los opioides como la hidrocodona (Vicodin, Norco) y oxycodona (Percocet, OxyContin) pueden ser eliminados por el inodoro si no puede usar uno de los métodos mencionados anteriormente. Visite [medlineplus.gov/druginformation.html](https://medlineplus.gov/druginformation.html) para conocer si otros medicamentos pueden ser eliminados con seguridad por el inodoro. Busque el nombre de su medicamento y oprima en la sección titulada: *¿Cómo debo almacenar o desechar este medicamento?*

Puede desechar otros medicamentos que no se pueden tirar al inodoro de manera segura en la basura siguiendo **todas** las siguientes instrucciones:

1. Remueva el medicamento de su recipiente original.
2. Mezcle el medicamento con algo que no se pueda comer, como café molido usado o arena para gato.
3. Coloque la mezcla en una bolsa plástica sellada y tírela en la basura.
4. Tache toda la información personal de la etiqueta de prescripción del frasco vacío.

Revise todos sus medicamentos con el médico habitualmente. Elimine sus medicamentos con seguridad cuando ya no los necesite. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en [www.caloptima.org](https://www.caloptima.org).