

## ANEXO 1

1. ¿Sabe qué es el EPOC?
2. ¿Conoce sus síntomas?
3. ¿Sabría reconocer una agudización?
4. ¿Puede evitarse el avance de la enfermedad?
5. ¿Le han explicado el funcionamiento de su inhalador?
6. ¿Conoce la técnica correcta de utilización de su inhalador?
7. ¿Este tratamiento es para toda la vida?
8. ¿Puede realizar ejercicio con su enfermedad?
9. ¿Sabe cómo afecta el tabaco en su patología?

ANEXO 2

**TECNICAS DE RELAJACIÓN JACOBSON**

- En la relajación es esencial la concentración
- Se eliminará en lo posible toda contracción o sensación de estar agarrotado/a
- El lugar donde se lleve a cabo ha de ser tranquilo, y ni muy caluroso o ni frío
- La luz debe ser tenue
- La ropa ha de ser cómoda
- Este método tiene tres fases que pueden durar entre 10 y 15 minutos.  
No se debe tener prisa. Esta técnica se puede repetir varias veces al día.

**PROCEDIMIENTO:**

<b><u>1º FASE</u></b>	<b><u>2º FASE</u></b>	<b><u>3º FASE</u></b>
Tensión-relajación	Repaso	Relajación mental
<p>Tensionar y relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cara, cuello y hombros</li> <li>- Brazos y manos</li> <li>- Piernas</li> <li>- Tórax, abdomen y región lumbar</li> </ul>	<p>Repasar mentalmente cada una de las partes relajadas para comprobar que siguen así, relajando aún más cada una de ellas.</p>	<p>Finalmente pensar en algo agradable, algo que guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien dejar la mente en blanco.</p>

Postura de relajación:

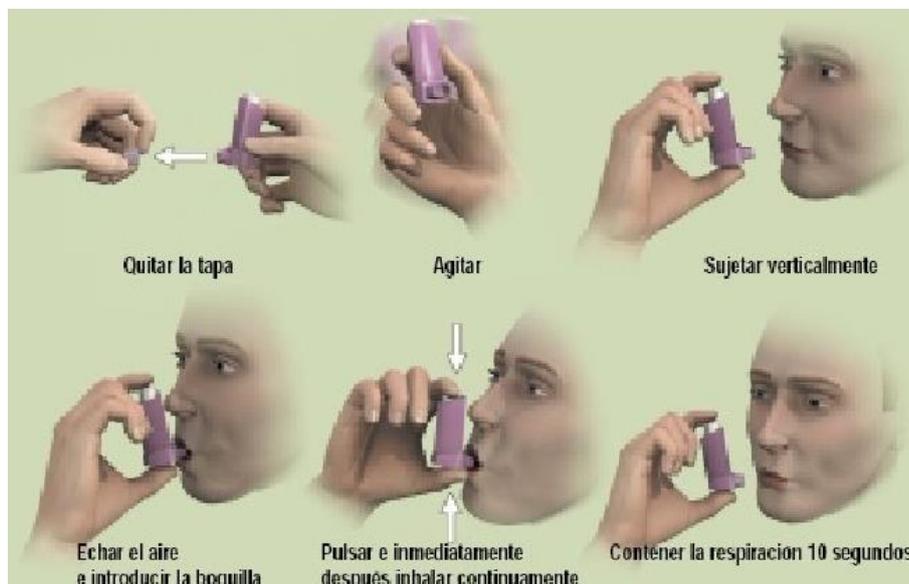


Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. 1985.

## ANEXO 3 TÉCNICAS DE INHALADORES

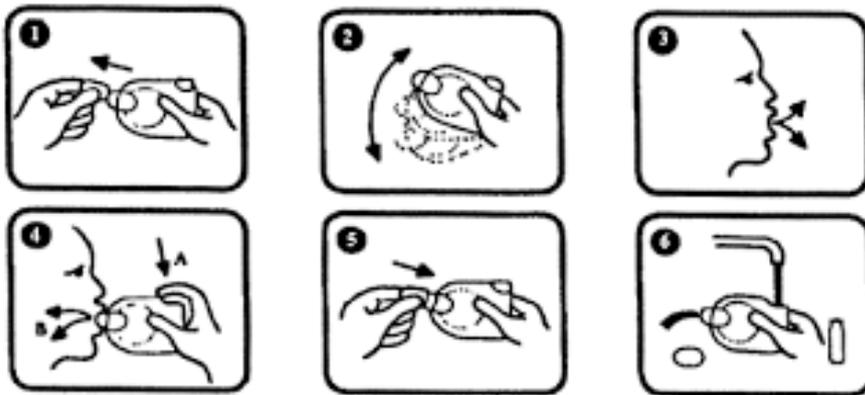
### ICP CONVENCIONAL

1. Agitar el inhalador
2. Quitar la tapa
3. Realizar una exhalación profunda
4. Colocar la boquilla entre los dientes y sellando el espacio con los labios
5. Comenzar a inspirar profundamente
6. Aplicar una descarga del inhalador mientras se sigue inspirando
7. Mantener la respiración durante 10 segundos
8. Expulsar el aire por la nariz
9. Si es necesaria una segunda dosis, repetir pasos 3-8 dejando pasar unos 30 segundos de intervalo.
10. Colocar la tapa
11. Enjuagarse la boca



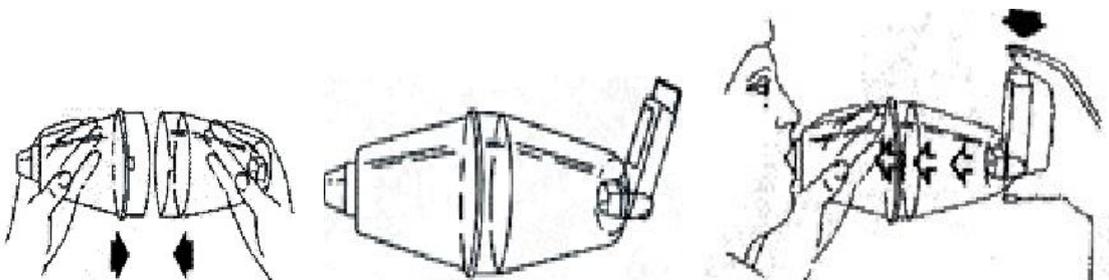
## ICP Sistema Ribujet

1. Sostener el inhalador en posición vertical.
2. Agitar el inhalador sin retirar la tapa
3. Apretar el cartucho de metal dispensando una dosis única de medicamento
4. Expulsar el aire de los pulmones
5. Quitar la tapa
6. Colocar la boca en la boquilla sellando los labios a su alrededor
7. Inspirar de forma constante y profunda.
8. Sacar el inhalador de la boca y contener la respiración durante diez segundos
9. Espirar lentamente
10. Si se precisa más de una dosis, esperar un minuto y repetir la maniobra, recordando colocar la tapa para volver a abrirla y así precargar nueva dosis.



## ICP con cámara

- 1) Retirar la tapa del inhalador y agitarlo si procede, manteniéndolo en posición vertical.
- 2) Pulsar 1 sola vez.
- 3) Vaciar los pulmones.
- 4) Colocar la boquilla de la cámara entre los labios y los dientes.
- 5) Inspirar lentamente hasta que los pulmones estén llenos o respirar 5-6 veces a través de la cámara.
- 6) Aguantar la respiración 10 segundos o tanto como sea posible si no se han realizado múltiples respiraciones.
- 7) Repetir en casa de que sea necesaria más de una dosis desde el paso 2 al 6.
- 8) Enjuagarse la boca.
- 9) Limpiar la cámara con agua jabonosa, dejándola secar al aire una vez por semana.



## Inhaladores polvo seco unidosis

- 1) Quitar la tapa.
- 2) Colocar la cápsula.
- 3) Apretar los pivotes para agujerearla.
- 4) Realizar una exhalación profunda.
- 5) Colocar la boquilla entre los labios y los dientes.
- 6) Inhalar desde el principio con el máximo esfuerzo inspiratorio posible hasta llenar los pulmones.
- 7) Retirar el dispositivo sin exhalar dentro de él.
- 8) Aguantar la respiración 10 segundos.
- 9) Comprobar que la cápsula está vacía, en caso contrario repetir la inhalación.
- 10) Retirar la cápsula
- 11) Cerrar el dispositivo.
- 12) Enjuagarse la boca.



Aerolizer



Breezher



Handihaler

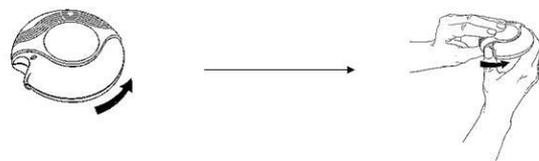


Ingelheim

## Inhaladores de polvo seco multidosis

### Accuhaler

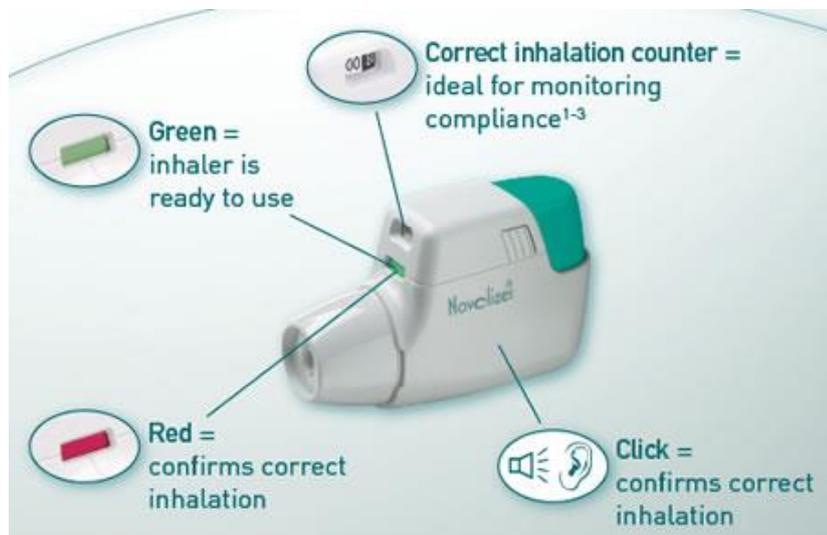
1. Destapar girando la carcasa externa hasta el tope: aparecerá la boquilla y una palanca.
2. Para cargar el accuhaler se debe Deslizar la palanca hasta oír un clic.
3. Vaciar los pulmones.
4. Colocar la boquilla en la boca entre los dientes y cerrar los labios alrededor.
5. Realizar una inspiración profunda e intensa a través del dispositivo, hasta llenar completamente los pulmones.
6. Sacar el dispositivo de la boca
7. Aguantar 10 segundos la respiración
8. Espirar el aire lentamente por la nariz
9. Si se inhala más de una dosis esperar al menos 30 segundos
10. Cerrar el dispositivo girando la carcasa.
11. Enjugarse la boca.
12. Enjugarse



## Inhaladores de polvo seco multidosis

### Novolizer

1. Retirar el protector de la boquilla
2. Presionar el botón grande hasta el fondo hasta oír un doble clic. La ventana de control pasará de rojo a verde
3. Vaciar los pulmones
4. Introducir la boquilla en la boca y sellar con los labios
5. Realizar una inspiración profunda y lenta hasta oír un clic. El color de la ventana de control pasará de verde a rojo, indicando que la inspiración ha sido correcta (Si no se produce el cambio de color, volver a inhalar ya que ha sido inefectiva).
7. Sacar el inhalador de la boca y mantener el aire inspirado 10 segundos
8. Realizar una espiración lenta por la nariz
9. Si se necesita una nueva dosis dejar pasar al menos 30 segundos
10. Volver a colocar la tapa protectora
11. Enjuagarse la boca



## Inhaladores de polvo seco multidosis

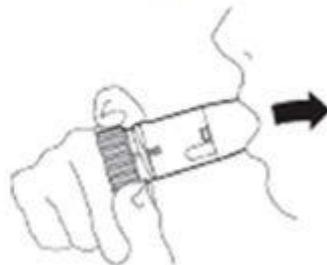
### Turbohaler

1. Desenroscar la tapa.
2. Si es la primera vez que se usa o ha pasado un tiempo sin usar, girar en sentido antihorario y después horario hasta oír un clic (dos veces).
3. Si no es el caso del punto 2, girar en sentido antihorario y después horario hasta oír un clic.
4. Vaciar los pulmones.
5. Coloca la boquilla entre los dientes y cerrar los labios.
6. Realizar una inspiración profunda y lenta.
7. Aguantar la respiración durante unos 10 segundos.
8. Espirar lentamente por la nariz.
9. Esperar 30 segundos entre dosis si fuera necesaria más de una.
10. Enjuagarse la boca.
11. Colocar la tapa.

**Figure 1**



**Figure 2**



ANEXO 4 ENCUESTA DE SATISFACCION

1. ¿Qué opinión le merece el programa de educación sobre los inhaladores y la EPOC en el que ha participado? (Redondee la respuesta elegida)

Excelente    Muy buena    Buena    Regular    Mala

2. ¿Volvería a participar en un programa de salud similar?

Sí    No    ¿Por qué?: .....

3. Utilidad del programa

Excelente    Muy Buena    Buena    Regular    Mala

4. ¿Cómo calificaría la atención recibida por el personal del programa de salud?

Excelente    Muy Buena    Buena    Regular    Mala

5. ¿Qué aspectos de la campaña cree que deberían ser mejorados?

.....  
.....  
.....

6. Comentarios adicionales

.....  
.....  
.....