

Control de la EPOC en áreas rurales de Estados Unidos

Vivir en un área rural puede afectar tu EPOC. Aquí encontrarás lo que debes saber.

1 de cada 5 estadounidenses viven en un área rural.

Los estadounidenses que viven en áreas rurales enfrentan más problemas de la salud y dificultades para obtener atención médica que personas que viven en ciudades debido a:



Poca oferta de profesionales clínicos



Cierres de hospitales



Escasez de transporte público



Distancias largas hasta los hospitales, especialistas y farmacias

Estos factores podrían dificultar la vida con EPOC.

¿Qué es la EPOC?

La EPOC o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, es un trastorno pulmonar progresivo que causa la inflamación de las vías respiratorias, lo cual dificulta la respiración.

La EPOC es la 5ª causa principal de muertes en EE.UU.

La EPOC en áreas rurales



1 de cada 12 personas en áreas rurales tiene EPOC en comparación con 1 de cada 20 en áreas urbanas.



En comparación con las personas que viven en ciudades, las personas en áreas rurales son:

- 2 veces más propensas a tener EPOC.
- Más propensas a ir al hospital por EPOC.
- Más propensas a morir de EPOC.

Por qué es peor la EPOC en áreas rurales

Las personas en áreas rurales:

Tienen menos acceso a atención médica, incluyendo a especialistas que tratan la EPOC

Son más propensas a trabajar en industrias que las exponen a contaminantes

Tienen más posibilidades de fumar

Tienen menos programas para dejar de fumar

Viven con más contaminación en interiores debido a la quema de madera o carbón para calefacción o para cocinar

Son más propensas a no tener un seguro médico

Tienen más problemas médicos que pueden empeorar la EPOC

Tienen menos dinero para comprar medicamentos para el tratamiento de la EPOC

Podrían tener más dificultades para recibir un diagnóstico y tratamiento para la EPOC

Cómo controlar la EPOC en áreas rurales de Estados Unidos



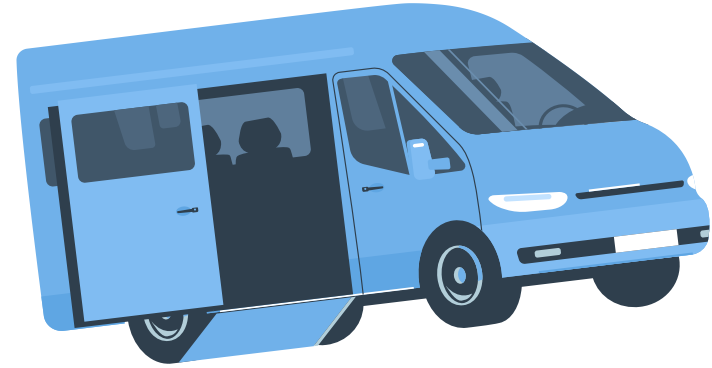
Monitorea el progreso y los síntomas de esa enfermedad para saber si están empeorando

- Usa esa información como una alerta temprana y obtén atención



Usa telemedicina para:

- Monitoreo remoto para dar seguimiento a los síntomas, tendencias y desencadenantes
- Rehabilitación pulmonar digital para aprender estrategias
- Atención de rutina y oportuna



Programa el transporte con antelación

- El seguro podría cubrir el transporte u organizaciones sin fines de lucro podrían ayudar
- Se requiere Medicaid para pagar transporte médico que no sea de emergencia



Prepara un plan de acción para la EPOC con:

- Tus medicamentos
- Cómo saber si es hora de obtener atención
- Cómo comunicarte con tu profesional clínico
- Opciones de transporte



Toma decisiones de tu estilo de vida que eviten que la EPOC empeore

- Deja de fumar
- Haz ejercicio para incrementar tu fuerza y resistencia
- Come alimentos nutritivos
- Evita irritantes tales como el polvo y el polen
- Duerme bien
- Vacúnate para evitar infecciones que empeoren la EPOC



Cuídate y defiende tus derechos

- Podrías tener que buscar más o viajar más lejos para encontrar un neumólogo.
- La mayoría de seguros médicos (incluyendo el VA [Departamento de asuntos de militares jubilados] y Medicaid) deben ofrecer acceso a especialistas que se encuentren a cierta distancia o tiempo de viaje. Si no lo hacen, podrían hacer una excepción para que tengas consultas con alguien fuera de la red del seguro (pero debes solicitarla).

Recuerda

SIEMPRE tienes derecho a atención de emergencia.

