

EPOC

Fumar

- ▶ Debe abstenerse de fumar.



Consejos farmacológicos

No deje de tomar diariamente el tratamiento habitual. Asegúrese que utiliza sus inhaladores correctamente. Reviselo periódicamente con su médico o enfermera.

- ▶ Tenga siempre a mano un inhalador de rescate por si sufre una crisis.
- ▶ Es muy recomendable vacunarse cada invierno para la gripe.



Consejos para pacientes



Estilo de vida

- ▶ Mantener un peso adecuado a la edad y la altura. Se recomienda una dieta variada que incluya frutas y verduras.
- ▶ Beber al menos 1,5 litros de agua al día para facilitar la eliminación de secreciones, excepto que su médico le restrinja los líquidos por algún motivo.



2. Actividad física

- ▶ El ejercicio físico adecuado a la capacidad respiratoria de cada paciente le ayudará a sentirse mejor. Caminar al menos una hora al día es una manera sencilla y saludable de hacer ejercicio.



Fisioterapia respiratoria

- ▶ Existen una serie de ejercicios que se pueden practicar diariamente y pueden facilitarle el día a día. Consulte a su médico para que le indique donde acudir.

Síntomas que pueden indicarle que su enfermedad se ha descompensado

- ▶ Aumento del ahogo.
- ▶ Aumento de las secreciones (con cambio de color: amarillo-verdoso).
- ▶ Hinchazón en las piernas.
- ▶ Fiebre y dolor costal.

Ante estos síntomas ha de acudir a su médico.

