

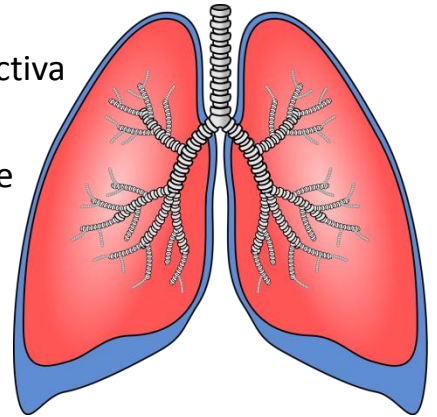
## ¿Qué es la EPOC?

EPOC son las siglas de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.

Sus bronquios están obstruidos y dificultan el paso de aire a su través.

El tabaco es el principal culpable de la EPOC y su abandono es fundamental para el tratamiento.

Aunque no se cura, si se abandona el tabaco y se toma de forma correcta la medicación, puede producirse una mejoría notable en los síntomas.



## Recomendaciones generales

### 1 No fumar

Si aún fuma, ponga fecha para dejar de fumar y pida ayuda a su médico. El consumo de tabaco favorece el avance de la enfermedad y empeora la calidad de vida y la supervivencia.



### 2 Realice una dieta variada con frutas y verduras. Debe controlar su peso.

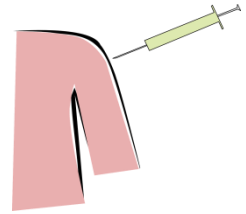
Beberá por lo menos 1.5 litros de agua diarios, a no ser que tenga algún tipo de restricción por otros motivos.

### 3 Actividad física diaria

Debe realizar un ejercicio físico adecuado para su capacidad respiratoria. Caminar 1 hora diaria es una buena forma.



**4** Debe vacunarse contra la gripe al comienzo del otoño y contra el neumococo cada 5 años.



**5** Si tiene **Oxígeno domiciliario recuerde que:** debe usarlo como mínimo 16 horas diarias. No debe colocar el oxígeno cerca de fuentes de calor ni nadie debe fumar cerca del mismo.



**6** Use correctamente los inhaladores. Debe enjuagarse la boca tras su uso. En caso de duda, contacte con su médico de atención primaria.



**7** Tome correctamente la medicación. Debe tomar correctamente la medicación que se le ha indicado. Debe tomarla siempre a la misma hora. Si olvida una medicación, no doble la dosis en la siguiente toma.

## ¿Cuándo contactar con su médico?



- Si tiene más disnea (dificultad respiratoria) de la habitual.
- Si aumentan las secreciones, cambian de color o de consistencia (se hacen más espesas) o aparecen con sangre
- Si tiene fiebre o dolor costal intenso.
- Si nota que está muy adormilado por el día o tiene dolores de cabeza intensos por la mañana.