

DÍA A DÍA  
CON  
EPOC

# CAMBIO DE HÁBITOS

## 1

### TABACO



Suprimir el consumo de tabaco.

### ALCOHOL



Reducir o evitar el consumo de alcohol.

### CAFEÍNA



Tome descansos para recuperar el aliento cuando lo necesite.

### APOYO



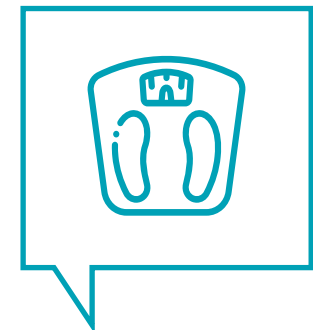
Rehuir de situaciones de estresado. Hable con amigos y familiares.

### LÍQUIDOS



No renuncie a viajar y a seguir haciendo actividades de ocio.

### PESO

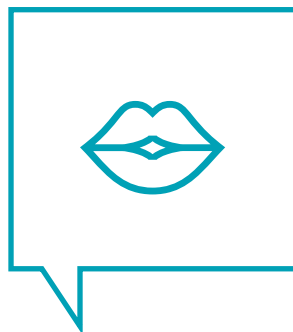


Controlar el peso. Sobrepeso o desnutrición son perjudiciales para la enfermedad.

DÍA A DÍA  
CON  
EPOC

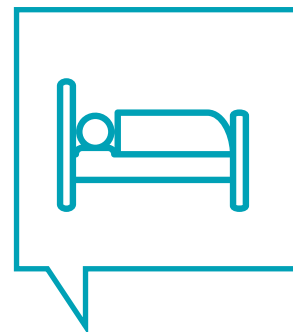
# CAMBIO DE HÁBITOS 2

## RESPIRAR



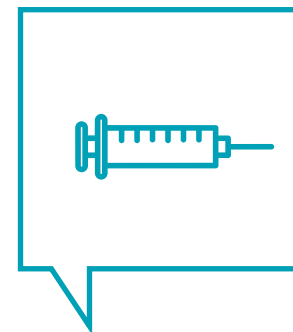
Aprenda a respirar con los labios fruncidos.

## REPOSO



El descanso nocturno ayuda a sentirse con energía, relajado y animado.

## VACUNAS



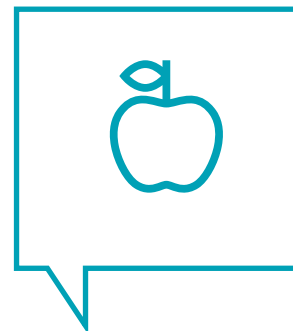
Vacunarse de la gripe.

## EJERCICIO



Hacer ejercicio moderado en la medida de las posibilidades. Realizar actividad física ayuda a mejorar su estado.

## DIETA



Distribuir las comidas en 5/6 tomas al día. Ingerir cantidades ligeras evitando sentirse pesado.

## MEDICACIÓN



Tomar la medicación según la prescripción médica. No automedicarse

DÍA A DÍA  
CON  
EPOC

# SIGNOS DE ALARMA

Debido a la posibilidad de que la enfermedad se descompense, es importante conocer signos de alarma y consultar con su médico o enfermera.



**Respirar es más difícil** y no puede respirar profundamente.

**Respirar** de forma cada vez **más rápida**.

**Inclinarse hacia delante para sentarse** y poder respirar.

**Dolor de cabeza** frecuente.

Sentir **sueño y confusión**.

**Utilizar los músculos próximos a las costillas** para poder respirar.

**Tener fiebre.**


**Expectar más** de lo habitual o su **moco es más oscuro**.

**Labios o dedos están morados.**



# DÍA A DÍA CON EPOC


# RECOMENDACIONES



Ser capaz de **conocer y manejar** las reagudizaciones de la EPOC.

Organice su casa para que las cosas que utilice todos los días sean fácilmente accesibles.

Estar **alerta de los síntomas**: Controlar la fiebre, el dolor de cabeza, el color de labios y dedos y la dificultad de respirar.





Con la colaboración de:



**UVIC**  
UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA