

# 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

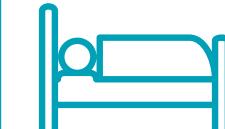
2

## 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:

