



Mis metas relacionadas con la EPOC

La persona más importante para controlar la EPOC es el paciente. Consulte a su proveedor de atención médica para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ya mismo.

Meta 1



Fumar

- Pensaré en los motivos por los cuales deseo dejar de fumar.
- Le preguntaré a mi proveedor cómo dejar de fumar y tomaré las medidas para lograrlo.
- Si comienzo a fumar nuevamente, intentaré dejarlo otra vez.
- Haré lo siguiente _____.

Meta 2



Medicamentos

- Tomaré los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Le realizaré preguntas a mi proveedor cuando no entienda las instrucciones.
- Aprenderé a usar el inhalador, si me lo recetan, y le pediré al proveedor que verifique si lo uso correctamente cada vez que acuda al consultorio.
- Haré lo siguiente _____.

Meta 3



Visitas al proveedor

- Asistiré a las citas con el proveedor, aun cuando mi respiración esté estable.
- Le solicitaré al proveedor que examine el funcionamiento de mis pulmones.
- Consultaré al proveedor acerca de las vacunas contra la gripe y la neumonía.
- Si hay algo que no comprendo, le haré las preguntas necesarias a mi proveedor.
- Haré lo siguiente _____.

Meta 4



El ejercicio y un estilo de vida saludable

- Aprenderé ejercicios de respiración.
- Caminaré o haré ejercicio durante _____ minutos, _____ días por semana, de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Aprenderé a controlar el ritmo de mi respiración para ahorrar energía.
- Tomaré descansos después de realizar alguna actividad y dormiré lo suficiente.
- Me alimentaré con una dieta balanceada y tomaré suficientes líquidos.
- Me lavaré las manos y trataré de evitar el contacto con personas que estén resfriadas o con gripe.
- Haré lo siguiente _____.

Meta 5



Contaminantes del aire

- Mantendré mi hogar libre de humo, vapores y otros agentes irritantes.
- Me mantendré alejado de los lugares con humo.
- Si el nivel de contaminación atmosférica es alto afuera, permaneceré en el interior el mayor tiempo posible.
- Haré lo siguiente _____.

Meta 6



Otros recursos de ayuda

- Hablaré con mis familiares y amigos acerca de qué se siente cuando uno tiene EPOC.
- Me uniré a un grupo de apoyo para la EPOC.
- Le diré a mi proveedor si me siento malhumorado, triste o estresado.
- Haré lo siguiente _____.

EMERGENCIA. Buscaré ayuda de emergencia inmediatamente si:

- ① me cuesta respirar, hablar o caminar;
- ② mis labios o uñas se ven azules;
- ③ mi frecuencia cardíaca es rápida o irregular; o
- ④ mis síntomas empeoran repentinamente y no mejoran después de tomar el medicamento de rescate de acción rápida.