

Vivir con EPOC

¿Tiene problemas con los síntomas de la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)? Sus síntomas pueden incluir los siguientes:

- Sentir que le falta el aliento
- Tos
- Tos con mucosidad
- Cambios en la cantidad y el color de la mucosidad

Es posible que note que sus síntomas cambian todos los días. Además de tomar los medicamentos según las indicaciones, puede tomar otras medidas para ayudar a manejar su EPOC.

Las ideas que se presentan a continuación pueden ayudarlo a manejar su EPOC. Marque las que probará.

Recuerde que incluso unos pocos cambios pueden ayudar a mejorar sus síntomas.

Interior

Humo <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pedir que los fumadores fumen fuera de su casa<input type="checkbox"/> Evitar el humo de chimeneas	Polvo, ácaros del polvo y pelo de mascotas <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Eliminar el desorden. El desorden acumula polvo<input type="checkbox"/> Lavar las sábanas y las fundas de las almohada todas las semanas para reducir la presencia de ácaros del polvo<input type="checkbox"/> Limpiar los pisos y las alfombras regularmente<input type="checkbox"/> Mantener las mascotas alejadas de los muebles
Moho <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Hacer inspecciones regulares del aire acondicionado para detectar la presencia de hongos y moho<input type="checkbox"/> Limpiar los humidificadores y los conductos de aire regularmente	Productos químicos <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mantenerse alejado de pinturas, barnices y productos de limpieza cuando sea posible
Sistema purificador de aire <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Considerar que le instalen un sistema purificador de aire en su hogar<input type="checkbox"/> Si tiene filtros de aire, cambiarlos regularmente	

Exterior

Calidad del aire <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Cerrar las ventanas y permanecer adentro si hay smog o mucho polvo en el exterior	Clima frío <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Permanecer adentro lo más posible cuando el clima es frío
--	--

Estilo de vida

Dejar de fumar <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pedirle a su proveedor sugerencias para dejar de fumar	Comer saludablemente <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Consumir una dieta balanceada, que incluya más frutas y vegetales. Con el tiempo esto puede ayudar a mejorar el funcionamiento de los músculos y los pulmones
Lavarse las manos <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lavarse las manos con frecuencia. Esto puede prevenir enfermedades que podrían empeorar los síntomas de la EPOC	Simplificar cómo cocina, limpia y hace las tareas del hogar <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Permanecer sentado mientras realiza tareas diarias como cocinar. Guardar las cosas que usa con frecuencia en un lugar de fácil acceso
Mantenerse activo <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Preguntarle a su proveedor qué actividades serían mejores para usted. Estar activo puede ayudarlo con sus problemas respiratorios	

Atención médica

Inhalador <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Usar su inhalador exactamente cómo lo indique el proveedor. Mostrarle al proveedor cómo usted está usando el inhalador para asegurarse de que lo esté haciendo correctamente	Rehabilitación pulmonar <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Preguntarle a su proveedor si la rehabilitación pulmonar puede ser adecuada para usted. Esta puede incluir estrategias de respiración, ejercicios y otras maneras para ayudar a manejar la EPOC
Vacuna <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pregúntele a su proveedor si debería vacunarse contra la influenza (gripe) y la neumonía, y cuándo debería hacerlo	Oxígeno <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Si su nivel de oxígeno es bajo, preguntarle al proveedor si usted necesita oxígeno adicional para poder respirar mejor

Consulte a su proveedor de atención médica sobre los pasos que puede seguir para manejar su EPOC.



Este material fue elaborado por GSK.

©2014 GSK group of companies.
All rights reserved. Printed in USA. 5826R0_SPAN May 2014
Living with COPD – Spanish.