

# 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

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

### Exterior

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

## Estilo de vida

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

## Atención médica

<b>Inhalador</b> <ul style="list-style-type: none"><li><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</li></ul>	<b>Rehabilitación pulmonar</b> <ul style="list-style-type: none"><li><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</li></ul>
<b>Vacuna</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Pregúntele a su proveedor si debería vacunarse contra la influenza (gripe) y la neumonía, y cuándo debería hacerlo</li></ul>	<b>Oxígeno</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Si su nivel de oxígeno es bajo, preguntarle al proveedor si usted necesita oxígeno adicional para poder respirar mejor</li></ul>

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.