Castilla-La Mancha

CUIDADOS PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

escuela de salud y cuidados de castilla-la mancha

Proporcione humedad al ambiente si es seco

No fumar

Beba mucha agua

Realice ejercicios respiratorios, en posición sentada con las manos en el abdomen

Evite el frío y los cambios bruscos de temperatura

Mantenga el peso adecuado

Aprenda a utilizar bien sus inhaladores

Lleve siempre consigo el inhalador de rescate

Vacúnese tanto de la gripe como del neumococo

Si tiene dificultad para bañarse, hágalo en posición sentada

No tome antibióticos ni medicamentos para calmar la tos, sin prescripción médica

Use ropa cómoda y holgada. Evite cinturones y fajas que compriman el tórax

¿Cuándo acudir a su consulta médica?

Si aumenta de manera importante la dificultad para respirar

En caso de tener fiebre o cuando el esputo cambie de color y sea difícil expectorar

Si aparecen edemas en las piernas

Si comienza a tener somnolencia durante el día

escueladesaludycuidados@jccm.es http://escueladesalud.castillalamancha.es/

Octubre 2020