

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Proporcione humedad al ambiente si es seco

No fumar

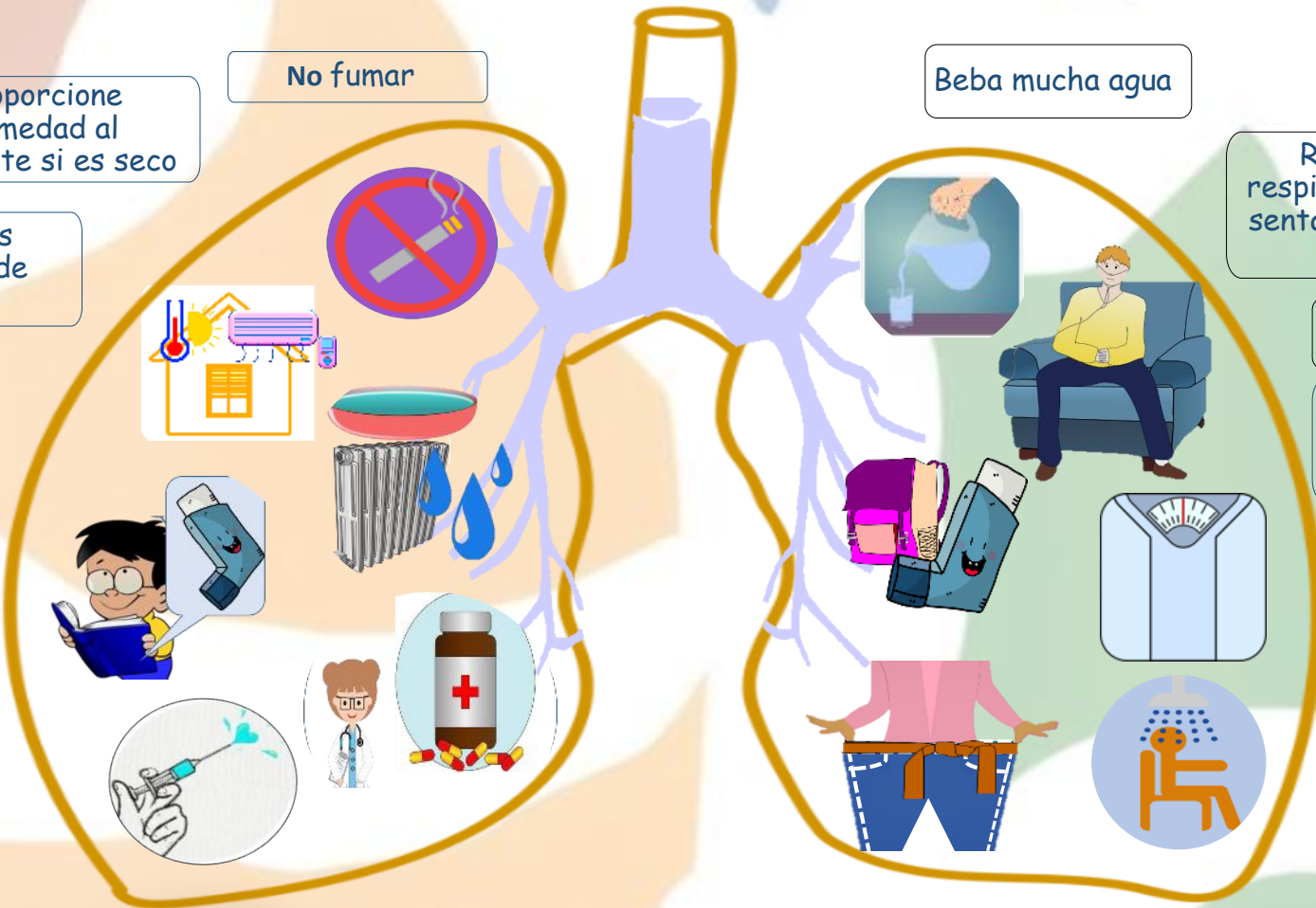
Beba mucha agua

Evite el frío y los cambios bruscos de temperatura

Aprenda a utilizar bien sus inhaladores

Vacúnese tanto de la gripe como del neumococo

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



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

Mantenga el peso adecuado

Lleve siempre consigo el inhalador de rescate

Si tiene dificultad para bañarse, hágalo en posición sentada

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