

Información para pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva (EPOC)

Para lograr la máxima eficacia en el tratamiento contra la EPOC, reducir la gravedad de su patología y el número de nuevos episodios es importante seguir los siguientes consejos:

- Si fuma debe **abandonar el hábito tabáquico**. Fumar es extremadamente perjudicial para su salud.
- Es importante **vacunarse de la gripe** todos los años, en época de campaña de vacunación.
- Debe tomar los medicamentos **en la dosis y horas prescritas** por el médico.
- Debe realizar la **técnica de administración de inhaladores correctamente**. Si tiene alguna duda en la administración, póngase en contacto con su enfermera.
- Realice una **dieta variada**, rica en frutas y verduras. Tome al menos 2 litros de agua al día para fluidificar las secreciones, salvo prescripción médica.
- Debe caminar o pasear diariamente. Si pasa muchas horas sentado, cada vez le será más difícil el movimiento.
- Evite el frío y los cambios bruscos de temperatura.

Recuerde que debe acudir a su médico de familia si presenta:

- Aumento de disnea (fatiga) mayor de lo habitual.
- Aumento de secreciones (más moco de lo habitual) o un cambio de color (más amarillentas o verdosas) o un cambio en la consistencia (moco más espeso).
- Fiebre de más de 38°C.
- Más sueño de lo habitual durante el día o problemas para conciliar el sueño por la noche.