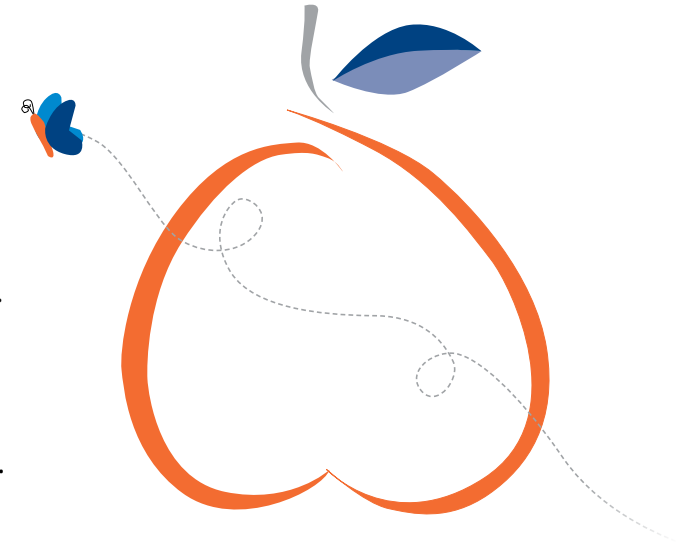


# Consejos para vivir bien con EPOC



## Salud y seguridad

- Si es fumador, siga un plan para dejar de fumar.
- Las vacunas son importantes. Hay que vacunarse contra la influenza todos los años, y hable con su médico sobre otras vacunas como contra la neumonía, contra el COVID-19 y otras.
- Consuma una dieta bien balanceada y mantenga un peso saludable.
- Notifique a su médico ante la primera señal de una infección o exacerbación de su enfermedad.
- Tome los medicamentos exactamente como se los recetaron.
- Evite ver a personas enfermas.
- Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante de manos, y evite tocarse el rostro.
- Evite respirar alérgenos e irritantes, incluido el humo de alguna otra persona que este fumando.
- Hable con su médico sobre la actividad, el ejercicio y la rehabilitación pulmonar.
- Si usa oxígeno suplementario (extra), utilícelo según lo recetado.
- Visite a su médico al menos una o dos veces al año, aunque se sienta bien.
- Hable sobre sus sentimientos con un amigo, familiar o grupo de apoyo. Si se siente abrumado, hable con un profesional de la salud mental.
- Si tiene planeado viajar, hable con su médico con anticipación sobre sus objetivos y planes de viaje.



## Herramientas y técnicas

- Si tiene problemas para eliminar la mucosidad, pregúntele a su médico sobre técnicas y dispositivos que le ayuden para toser para limpiar sus pulmones.
- Respire con los labios fruncidos si siente que le falta el aire.
- Controle su estado de salud con la prueba de evaluación de síntomas de la EPOC (CAT).
- Complete el plan de acción de la EPOC con su médico y téngalo a mano.
- Obtenga más información sobre como en caso tenga un deterioro en su salud, cuales quiere que sean sus deseos en su cuidado médico.



## Recursos para personas con EPOC

- Para obtener más información sobre estos temas, visite nuestro sitio web en [www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org).
- Descargue la serie Guías para una Vida Mejor de COPD Foundation en [copdf.co/guides](http://copdf.co/guides).
- Para obtener más ayuda en su recorrido con la EPOC, visite nuestra comunidad en línea, COPD360social en [www.COPD360social.org](http://www.COPD360social.org).
- Encuentre más herramientas útiles en la aplicación COPD Pocket Consultant Guide para teléfonos inteligentes. Descargue la aplicación de forma gratuita en Google Play o en App Store de Apple.

