

¿EPOC?

¿QUÉ ES?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad crónica de las vías respiratorias. La EPOC es una enfermedad respiratoria crónica que se caracteriza por la inflamación y el estrechamiento de las vías respiratorias, lo que dificulta el flujo de aire hacia y desde los pulmones.

CUIDADOS DEL EPOC

Evitar irritantes y prevenir infecciones

Practicar ejercicios respiratorios

Medicación

Si se fuma, Dejar y Mantenerse sin fumar

Hacer Ejercicio Físico suave o moderado

¿CUÁNDO CONSULTAR?



Acudir a tu centro de salud si notas:

- Empeoramiento de tu estado habitual.
- Fiebre.
- Aumento del sofoco.
- Aumento de la tos.
- Que las flemas son más abundantes o cambian de color.



Los síntomas iniciales son:

Tos persistente.
Flemas que a veces resultan difíciles de sacar.
Generalmente a primera hora de la mañana y que, a veces, de forma episódica se atribuyen al hecho de fumar.

CONVIVIR, CUIDARSE Y CONTROLAR LA ENFERMEDAD

Pulmón Normal Pulmón con EPOC



Dejar de fumar, trae beneficios:



Se reduce el riesgo de cáncer.



Se mejoran las pruebas de función pulmonar.



Se disminuye el riesgo de enfermedad periodontal.



Se reduce el riesgo de caídas.



Aumenta la capacidad de ejercicio de la piel.

Respirá aire puro!



Hay muchas formas útiles de cuidarse que se pueden aprender. Para ello puede ayudarte:

- Conocer mejor qué es y qué supone tener una Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- Reflexionar sobre la manera de cuidarse.
- Elaborar un plan personal de autocuidados, decidir qué alternativas son las que más se ajustan a tu modo de vida y hacerle un plan, ensayarlo e ir ajustándolo.

A medida que la enfermedad progresa pueden aparecer también:

- Dificultad "sofoco" "alago" o sensación de falta de aire y de dificultad para respirar.
- Pérdida o disminución de los esfínteres.
- Dificultad en el pecho.
- Infecciones respiratorias frecuentes.