

ALIMENTACIÓN

- ✓ Consuma una dieta saludable y equilibrada con pescado, carne de aves o carne magra para conseguir una nutrición adecuada y mantener un peso saludable.



- ✓ Si puede, aumente la ingesta de agua, esto favorece la fluidificación de las secreciones respiratorias.



- ✓ Evite la sal en las comidas.



- ✓ Evite comidas posadas y alimentos flatulentos.



- ✓ Tome una dieta rica en frutas y verduras.

- ✓ No consuma bebidas alcohólicas, perjudican a sus pulmones y reducen los mecanismos de defensa.



evitar el alcohol

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Evite el aire muy frío
- ✓ Asegúrese que nadie fume en casa y elimine el humo de la chimenea.



DEBERÁ ACUDIR A SU MÉDICO

- ✓ Si aumenta la disnea.
- ✓ Si cambian o aumentan las secreciones, cambian de color y consistencia.
- ✓ Si aparece fiebre alta.
- ✓ Si le duele el costado de forma intensa.
- ✓ Si nota que está adormilado o tiene problemas para conciliar el sueño.
- ✓ Si sufre dolores de cabeza intensos por las mañanas.

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON EPOC



INFORMACIÓN Y CONSEJOS IMPORTANTES

La EPOC, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, afecta a los pulmones y bronquios, produciendo en éstos una obstrucción crónica. Como en todas las enfermedades crónicas es muy importante seguir el tratamiento que el médico le indica para que usted se sienta mejor y pueda realizar sus actividades habituales.

TRATAMIENTO

- ✓ Si usted fuma, lo más importante es dejar de FUMAR



- ✓ Los medicamentos más usados son por vía inhalatoria, es necesario realizar bien la técnica de inhalación para que sean efectivos. Si tiene dudas en su utilización, consulte con su enfermera.

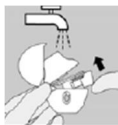


- ✓ Cumpla los horarios pautados.



- ✓ El orden en el que reutilizan los inhaladores ha de ser siempre el mismo. Primero el broncodilatador y después el antiinflamatorio.

- ✓ Si utiliza cámara de inhalación debe de lavarla con agua y jabón una vez por semana.



- ✓ Después de la administración del inhalador tiene que enjuagar la boca con agua o bicarbonato.



- ✓ Tiene que llevar siempre un inhalador de alivio por si aumenta la fatiga.



- ✓ Aunque se sienta mejor, no deje de tomar el tratamiento pautado por el médico.

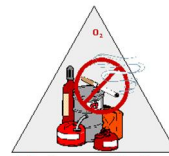
- ✓ Si precisa oxígeno domiciliario, esto no le debe impedir salir a la calle.

- ✓ Debe utilizarlo todas las horas que su médico le haya indicado.



- ✓ Debe utilizarlo toda la noche.

- ✓ No debe colocar el oxígeno cerca de fuentes de calor (radiadores, cocinas, aparatos eléctricos etc.).



- ✓ No fumar cerca del oxígeno.

- ✓ Seguir las indicaciones de los profesionales sanitarios y empresa suministradora en el uso y mantenimiento del aparato y accesorios. No manipularlos.

- ✓ Lavar cada semana la mascarilla y las gafas nasales, sustituyéndolas cuando sea necesario.

- ✓ Se recomienda la vacunación de la gripe estacional y la vacuna antineumocócica cada 5 años.



EJERCICIO FÍSICO

- ✓ Camine para aumentar la fuerza muscular de las piernas. Aumente poco a poco la distancia que camina. Comience con cinco minutos por la mañana y por la tarde todos los días. Cada tres días incremente el tiempo en 5 minutos hasta llegar a caminar 1 hora por la mañana y otra por la tarde, siempre que sea posible, sino camine 30 minutos al día.



- ✓ Es aconsejable realizar ejercicios respiratorios con el objetivo de limpiar las secreciones de los bronquios y fortalecer los músculos para disminuir la fatiga.

