

10 consejos ante la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)



1 Si fumas, déjalo.

El tabaco incide directamente en la progresión de la enfermedad. Si es posible, asegúrate, además, de que nadie fume en casa, ya que los fumadores pasivos también pueden sufrir el humo del tabaco.

2 Evita la contaminación ambiental o laboral.

La exposición a algunas sustancias como el polvo y los olores fuertes puede agravar tus síntomas.

3 Descansa lo suficiente.

Dormir bien influye en tu estado de ánimo y en tu energía para afrontar los retos del día a día.

4 Realiza ejercicio físico.

Practicar deporte de manera moderada aumentará tu fuerza y mejorará tu calidad de vida.

5 Apuesta por una dieta equilibrada y una correcta hidratación.

Consume alimentos saludables y variados como la carne, el pescado, la fruta y las verduras, y bebe mucho líquido para mantener una expectoración fluida.

6 Come 5-6 veces al día.

Evita las comidas copiosas y distribuye su ingesta a lo largo del día para aligerar la carga respiratoria.

7 Cumple con el tratamiento prescrito.

Toma la medicación pautada por tu médico, respetando los horarios y sin olvidar ninguna toma.

8 Visita a tu médico con regularidad.

Realizará un seguimiento y control de tu enfermedad de manera continuada y analizará la evolución de los síntomas.

9 No te aisles.

Habla con tu familia y amigos sobre la enfermedad e intenta mantener una vida social activa.

10 Si estás deprimido, pide ayuda.

Estar estresado o deprimido puede empeorar los síntomas de la enfermedad, hazle frente y busca atención profesional lo antes posible.