

# Control de la EPOC



Together in... health

"para un futuro saludable"



English on the other side

## ¿Qué es la EPOC?

La EPOC es una manera abreviada para decir Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica y es una afección de los pulmones. La EPOC produce un bloqueo en las vías respiratorias de los pulmones que dificulta la respiración.

- "Pulmonar" se refiere a los pulmones.
- "Obstructiva" significa que la respiración está parcialmente bloqueada
- "Crónica" significa que dura mucho tiempo.

## Cómo controlar la EPOC

Aunque no hay cura para la EPOC, puede ser controlada al hacer lo siguiente:

- Dejar de fumar. Si es posible, pídale a las personas a su alrededor que no fumen.
- Tomar medicamentos con receta.
- Prevenir infecciones. Lávese las manos con frecuencia y evite las personas que tienen resfriados, la gripe, dolor de garganta o infecciones de sinusitis.
- Ejercicios especiales de respiración.
- Obtener una vacuna antigripal cada otoño. La mayoría de las personas con EPOC también debe recibir una vacuna contra la pulmonía. Pregúntele a su médico si usted necesita esta vacuna.
- Aprender lo más posible sobre la EPOC y los medicamentos de control.
- Evitar exponerse a los irritantes del aire, como perfumes, humo y vapores de gas.
- Cambios de clima. Cuando está frío o hace viento, cubra su nariz con una bufanda. Cuando está húmedo, trate de mantenerse en lugares con aire acondicionado.

Los ejercicios de respiración pueden ayudar a despejar los pulmones y a obtener más aire. Trate los siguientes ejercicios:

1. Respirar con los labios fruncidos
  - Inhale despacio por medio de la nariz hasta que sus pulmones se llenen de aire.
  - Frunza los labios como si fuera a darle un beso a alguien.
  - Exhale despacio mientras mantiene los labios fruncidos.
2. Contener el aliento
  - Inhale
  - Contenga el aliento de 3 a 4 segundos
  - Exhale.
3. Respirar por el diafragma
  - Relaje los hombros.
  - Ponga una mano en el estómago.
  - Empuje el estómago hacia afuera mientras inhala por la nariz.
  - Apriete los músculos del estómago.
  - Repita 2 a 3 veces y descanse por dos minutos
  - Repita varias veces a lo largo del día.



## Conserve energía mientras está sentado o parado

Mientras está parado, incline su pecho hacia adelante y descanse sus manos en sus muslos para conservar energía. Cuando está sentado, apoye sus pies inclinando su pecho hacia adelante y descanse sus codos en sus rodillas y su barbilla en sus manos.

## La comida y la EPOC

Es posible que una persona con EPOC necesite más energía para respirar que otras personas. Entonces es esencial comer una dieta saludable para almacenar más energía.

- Consuma 5 a 6 comidas al día.
- Para ahorrar tiempo y conservar energía, cocine recetas rápidas y fáciles de preparar y cocine más de una comida a la vez.
- Corte la comida en pedazos y bocadillos pequeños. Entre menos energía utilice para masticar, mejor.
- Si toma esteroides a largo plazo, consuma más productos lácteos (derivados de la leche).



## El ejercicio y la EPOC

El ejercicio le ayudará a fortalecer los músculos y prevendrá que éstos se cansen muy pronto. Esto significa que los quehaceres cotidianos serán más fáciles de realizar porque tendrá más energía y podrá hacer cosas por más tiempo. El ejercicio también ayuda a mantenerlo animado, a reducir su nivel de estrés y a mejorar su bienestar.

La EPOC puede cambiar de un día al otro y de una temporada a otra. Infecciones, smog y fumar puede hacer sus síntomas más severos durante ciertas épocas del año. Asegúrese de hablar con su médico acerca de los medicamentos, técnicas de respiración y cambios de estilo de vida que pueden ayudarle a respirar mejor.

¿Puede leer esto? Si no, nosotros le podemos ayudar a leerlo. Para obtener ayuda gratuita, por favor llámenos al 1-800-391-2000.



**800-391-2000**  
f kernfamilyhealthcare.com t

Rev. 04/2014