

## RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)

La EPOC es una obstrucción de la corriente de aire que entra y sale de los pulmones. Es una enfermedad crónica, es decir, para toda la vida, por lo que tiene que conocer sus síntomas y la manera de identificar sus agudizaciones, para poder disfrutar de una mejor calidad de vida.

Debemos trabajar en varios aspectos para el control de la EPOC:

- **ELIMINAR LAS SECRECIONES**

Es importante **beber bastantes líquidos al día**, para que así las secreciones sean fluídas y puedan expulsarse con la expectoración con mayor facilidad (siempre que no haya restricción de líquidos por otro tipo de enfermedad).

- **MEJORAR LA VENTILACIÓN**

Se debe de hacer mediante **ejercicios respiratorios** que lleven a que entre mayor cantidad de aire en los pulmones.

Respiración diafragmática: Consistente en respirar con movimientos abdominales.

Realizar 4-6 veces al día.

Respiración con labios semicerrados: Inspirar lentamente con la boca cerrada y espirar con los labios como si se fuera a silbar. Realizar 4-6 veces al día.

- **PREVENCIÓN DE INFECCIONES Y POR TANTO AGUDIZACIONES**

Si no se eliminan adecuadamente las secreciones, éstas pueden infectarse dando lugar a una agudización de la enfermedad, por lo que es importante conocer los síntomas que aparecen con la infección. Si usted tiene **cambio en el color, cantidad, densidad u olor de su expectoración, aparece fiebre, fatiga o dolor en el tórax que le aumenta con la respiración, acuda a su médico.**

- **TERAPIA CON INHALADORES**

Una de las posibilidades de tratamiento son los inhaladores. Su uso correcto es fundamental, así que es necesario **conocer la técnica del tipo de inhalador que usted use habitualmente** para obtener los mejores resultados.

**UNA MALA TÉCNICA INHALATORIA EQUIVALE A NO TOMAR LA MEDICACIÓN**