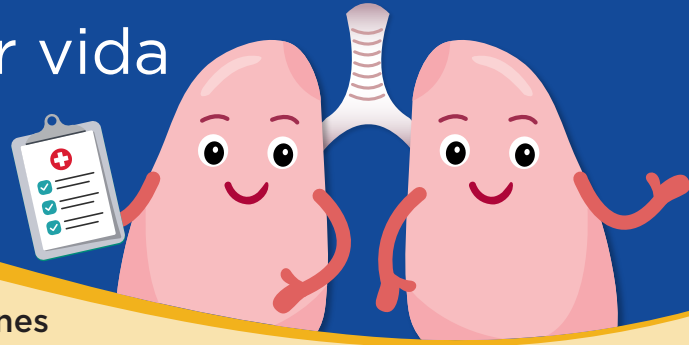


Tome medidas sobre la EPOC:

Proteja sus pulmones de por vida



La enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o EPOC, es una afección crónica grave en los pulmones que dificulta la respiración. La EPOC empeora con el tiempo y puede impedirle realizar actividades cotidianas. Tome medidas para reducir el riesgo de desarrollar EPOC o para minimizar su impacto.

Reduzca el riesgo de EPOC

Puede reducir en gran medida el riesgo de EPOC protegiendo sus pulmones del humo del cigarrillo y otros irritantes dañinos.



Manténgase libre del tabaco

La mejor forma de reducir el riesgo de EPOC es **no fumar**. En EE.UU., fumar es la principal causa de EPOC.

Si fuma:

- Pregúntele a su médico sobre programas y productos que le ayuden a dejar de fumar.
- Llame a la línea de ayuda de los CDC para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW.
- Infórmese sobre otros recursos que le ayudarán a dejar de fumar, como smokefree.gov (en inglés).
- No tiene por qué hacerlo solo. Considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo.



Evitar irritantes pulmonares

Fumar no es la única causa de EPOC.

Sea consciente de lo que respira.

- Evite la exposición a:
 - Humo de segunda mano
 - Contaminación del aire
 - Gases químicos
 - Polvo del ambiente o del lugar de trabajo
 - Humo de la cocina casera
 - Combustibles de calefacción sin ventilación
- Si está expuesto a alguna de estas cosas en el trabajo, hable con su empresa sobre cómo limitar la exposición.



Pregúntele a su médico si podría tener EPOC

Si tiene síntomas de EPOC, no espere a que empeoren. Cuanto antes le diagnostiquen, antes podrá hacer cambios y empezar el tratamiento, que puede retardar la progresión de la enfermedad.



Reconozca los síntomas

La mayoría de las personas tienen **40 años o más** cuando comienzan a sentir síntomas.

- Busque estos signos de EPOC:

- › Falta de aliento
- › Tos
- › Sibilancias
- › Opresión en el pecho
- › Fatiga

- Haga una lista de los síntomas que tiene y de las actividades que ya no puede hacer debido a los síntomas. Lleve esta información a su próxima visita al médico.



Hable con su médico

Los síntomas de la EPOC **no son un signo de envejecimiento** y no son lo mismo que las alergias.

- Hable sobre sus síntomas con su proveedor médico, junto con:
 - › Sus hábitos de fumar
 - › Cualquier antecedente familiar de EPOC
 - › Cualquier exposición prolongada a irritantes pulmonares
- Hable sobre someterse a una prueba de espirometría. Esta prueba respiratoria rápida y sencilla mide el funcionamiento de los pulmones y puede ayudar a diagnosticar la EPOC.
- Si fuma, pregunte qué recursos tiene a su disposición para dejar de fumar.

Conozca la deficiencia de alfa-1 antitripsina (AAT)

La deficiencia de AAT, a veces denominada **Alfa-1**, es una enfermedad hereditaria.

La alfa-1 aumenta el riesgo de EPOC. Las personas con esta enfermedad pueden presentar síntomas de EPOC a partir de los 20 años. Si tiene síntomas o antecedentes familiares de EPOC, hable con su médico sobre la posibilidad de someterse a pruebas para detectar la deficiencia de AAT y la EPOC.

Controle su EPOC

Si le han diagnosticado esta enfermedad, los cambios en el estilo de vida y los tratamientos pueden ayudarle a sentirse mejor y a ser más activo.



Cumpla su plan de tratamiento

El tratamiento puede incluir **medicamentos** como broncodilatadores y esteroides, **oxigenoterapia**, y, en algunos casos, cirugía.

- Asegúrese de tomar los medicamentos según lo prescrito.
- Entienda cómo utilizar y mantener su inhalador y otros dispositivos.
- Aprenda a utilizar, mantener y almacenar de forma segura el oxígeno suplementario si su médico se lo receta para ayudarle a respirar.
- Consulte a su proveedor de atención médica con frecuencia y asegúrese de llevar una lista de todos sus medicamentos a cada visita.
- Pregúntele a su médico sobre la rehabilitación pulmonar, un programa de tratamiento personalizado que incluye entrenamiento físico, control de la EPOC y mucho más.



Tome decisiones saludables

Los cambios en el estilo de vida pueden retardar la progresión de la enfermedad.

- Si fuma, pida ayuda para dejar de fumar. Nunca es demasiado tarde. Dejar de fumar es una parte importante del plan de tratamiento de la EPOC.
- Beba bastante líquido, incluya alimentos ricos en fibra en su dieta y evite los alimentos ricos en sodio.
- Manténgase físicamente activo. La actividad física puede fortalecer los músculos que le ayudan a respirar. Su médico puede recomendarle cosas que puede hacer sin peligro.
- También cuide su salud mental. Busque un grupo de apoyo para la EPOC en su hospital local o en internet.





Trate de evitar los ataques repentinos

Es posible que observe que **algunos desencadenantes puedan provocar reactivaciones** o empeorar repentinamente los síntomas de la EPOC. Aprender cuáles son estos activadores puede ayudarle a evitar las reactivaciones.

- Evite los irritantes pulmonares como los gases, el polvo y el humo.
- Visite airnow.gov (en inglés) para comprobar la calidad del aire donde vive, y quedarse en casa con las ventanas cerradas cuando la calidad del aire este en niveles insalubres.
- Evite las temperaturas frías.
- Intente evitar estar cerca de personas enfermas y considere llevar tapabocas en lugares públicos interiores.



Protéjase: Manténgase al día con las vacunas

Las personas con EPOC corren **un mayor riesgo de padecer complicaciones** de ciertas enfermedades.

- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Vacúnese contra la enfermedad neumocócica.
- Hable con su médico sobre la posibilidad de vacunarse contra COVID-19.



Un resumen de recursos

Visite copd.nhlbi.nih.gov (en inglés) para obtener más información sobre varios de los consejos que se ofrecen aquí.

- [EPOC: Corre usted el riesgo de sufrir enfermedad pulmonar obstructiva crónica?](#)
- [Cómo respirar mejor cuando se tiene la enfermedad pulmonar obstructiva crónica](#)
- [COPD and Smoking: My Plan to Quit](#) (en inglés)
- [COPD and Vaccines: What You Should Know](#) (en inglés)
- [Guía rápida sobre la enfermedad pulmonar obstructiva crónica](#)
- [The COPD Caregiver's Toolkit](#) (en inglés)
- [Resources to Quit Smoking](#) (en inglés)