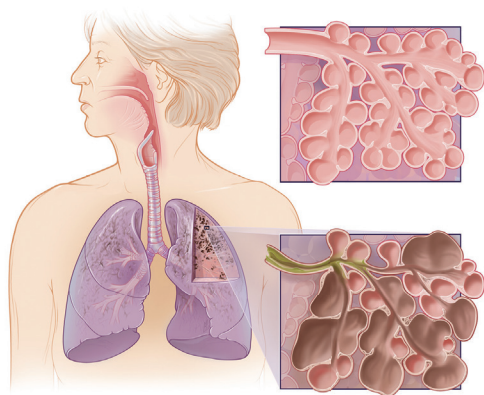


VIVIR MEJOR CON EPOC

Anticipándose a los síntomas y hablando de ellos con su profesional de la salud con regularidad, podrá encaminarse hacia una mejor calidad de vida.

¿QUÉ ES LA EPOC?
QUÉ PUEDE HACER USTED:



PULMÓN NORMAL

EPOC PULMONAR

Los pulmones sanos se expanden para llenarse de aire y luego recuperan su forma original al exhalar el aire, conservando la estructura pulmonar y moviendo el aire rápidamente hacia dentro y hacia fuera. **Con EPOC**, los alvéolos pulmonares ya no recuperan su forma original y las vías respiratorias pueden hincharse o engrosarse más de lo normal. El aumento de la producción de mucosidad y la obstrucción parcial de las vías respiratorias dificultan aún más la entrada y salida de aire.



DEJE de fumar

Si fuma, dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para evitar más daños en los pulmones. Preguntele a su médico sobre nuevas opciones para dejar de fumar. Hay muchos recursos de ayuda disponibles en Internet. Visite espanol.smokefree.gov; lung.org (en inglés); o llame al **1-800-QUIT NOW** para más información.



EVITE los contaminantes

Intente mantenerse alejado de las cosas que puedan irritarle los pulmones, como el polvo y los humos fuertes. Quédese adentro cuando la calidad del aire exterior sea mala y evite los lugares donde pueda haber humo de cigarrillo.



VISITE a su médico

La EPOC se puede tratar. Hable con su profesional de la salud con regularidad; siga el tratamiento tomando sus medicamentos; y vacúnese contra la gripe, el neumococo y la COVID-19 según las recomendaciones.



OBTENGA apoyo

Los cuidadores, amigos y familiares constituyen una importante red de apoyo que puede ayudarle a seguir el tratamiento e identificar los síntomas. Escúchelos y hable con ellos. Pueden marcar la diferencia en el éxito del tratamiento.

Visite COPD.nhlbi.nih.gov (en inglés) para más consejos útiles.



**LEARN MORE
BREATHE BETTER®**

Learn More Breathe Better® is a registered trademark of HHS.

¿NOTA ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS?

HABLE CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD.



- Tos constante, a veces llamada “tos del fumador”
- Falta de aire al realizar actividades cotidianas
- Producción excesiva de esputo
- Sensación de no poder respirar o respirar profundamente y sibilancias

Si observa estos síntomas en usted o en un ser querido, pida cita. Actuar pronto es esencial para controlar la enfermedad y poder vivir mejor con ella.

APROVECHE AL MÁXIMO SU VISITA:

INFÓRMESE

No siempre es fácil obtener toda la información que necesita en el breve tiempo de una visita típica al consultorio. Infórmese sobre la EPOC antes de la visita para estar preparado.

REGISTRE LOS SÍNTOMAS

Considere la posibilidad de llevar un registro de sus síntomas durante los días o semanas anteriores a la consulta y llévelo consigo. Registre los detalles de lo que estaba haciendo cuando experimentó cualquiera de estos síntomas de EPOC y cuánto duraron.

CONOZCA LOS FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes de tabaquismo
- Exposición prolongada a la contaminación, a determinadas sustancias químicas y al polvo
- Algunas enfermedades genéticas, como el déficit de alfa-1 antitripsina

Comparta todos los factores de riesgo que pueda tener para ayudar a su proveedor a darle la mejor atención.

TOME NOTAS

Anote todas las preguntas que tenga antes de la visita para acordarse de hacerlas. Tome notas durante la visita y no tenga miedo de pedir al profesional que le repita algo si no lo entiende.

NO VAYA SOLO

Si es posible, vaya acompañado de un familiar o amigo. Cuatro oídos siempre son mejores que uno cuando se trata de escuchar información sobre su salud.



Recursos sobre EPOC a su alcance:

Sitio web **Learn More Breathe Better®**:
[COPD.nhlbi.nih.gov](https://copd.nhlbi.nih.gov)
(en inglés)

Sitio web de la Fundación de EPOC:
www.copdfoundation.org
(en inglés)

Línea de información gratuita de la Fundación de EPOC para recibir apoyo personalizado:
1-866-316-COPD (2673)

Sitio web de la Asociación Americana del Pulmón:
www.lung.org (en inglés)



NIH Publication No. 23-HL-8000S
August 2023

**LEARN MORE
BREATHE BETTER®**

Learn More Breathe Better® is a registered trademark of HHS.

Visite [COPD.nhlbi.nih.gov](https://copd.nhlbi.nih.gov) (en inglés) para más consejos útiles.