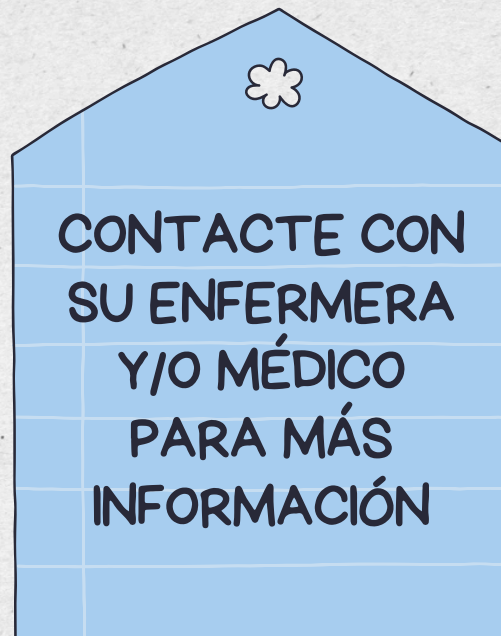




## ¿POR QUÉ DEBERÍA LEER ESTE FOLLETO?

La EPOC no es una enfermedad curable, pero el dejar de fumar, seguir el tratamiento farmacológico y no farmacológico y otras medidas que conviene realizar son eficaces para manejar, controlar y frenar su progresión.

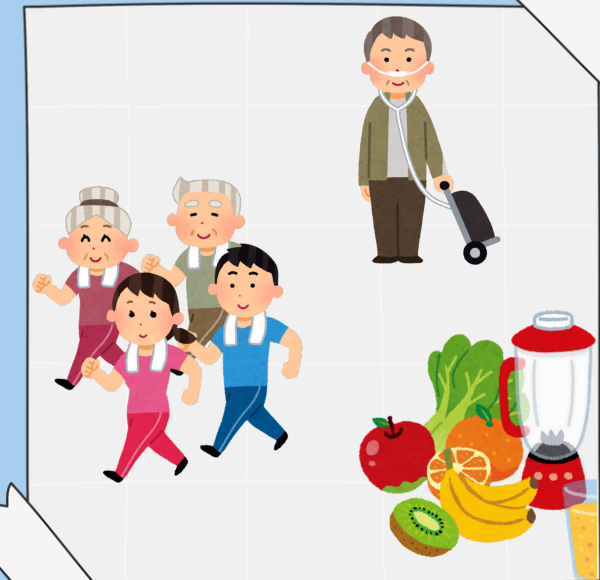
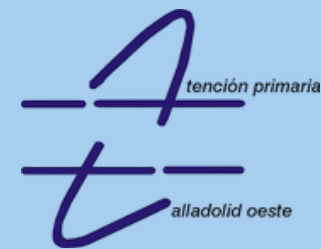


### Enlaces de interés:

[https://www.saludcastillayleon.es/Aula  
Pacientes/en/guia-epoc](https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/en/guia-epoc)

### Anotaciones adicionales

Elaborado por grupo de trabajo "Paciente crónico" GAPVAO



## RECOMENDACIONES PARA EL DÍA A DÍA EN PACIENTES CON EPOC

Información a pacientes

# OXIGENOTERAPIA

## ¿CÓMO LO UTILIZO?

- Siga las pautas de litros de oxígeno, horas y forma de utilizarlo
- El oxígeno es uno más de sus tratamientos. No suba ni baje la cantidad de oxígeno sin consultarlo previamente
- Acuda a las revisiones que le indiquen (mínimo una vez al año)



## ¿QUÉ CUIDADOS NECESITA?

- No fumen en casa. ¡Riesgo de explosión!
- No lo acerque a una fuente de calor
- No manipule el dispositivo, llame a la empresa encargada si tiene algún problema
- Limpie de forma adecuada la mascarilla o cánula nasal
- Si no utiliza el oxígeno, asegúrese de cerrar el regulador de flujo.



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Una **alimentación equilibrada** mejora la calidad de vida
- Se recomiendan comidas ligeras y poco abundantes



- Evite alimentos flatulentos o pesados.
- Beba mínimo 1,5 litros de agua al día



- Coma despacio y masticando bien los alimentos. ¡NO HAY PRISA!



- Tome 3-4 piezas de **fruta** y 2 de **verdura** diariamente
- Coma **pescado** 4 veces a la semana (2 de ellos azules)
- elija productos **integrales**
- Evite la **cafeína** y el **alcohol**
- No consuma **grasas** poco saludables

# ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

- Realice actividad física diariamente. **Caminar** es la mejor opción para ayudarlo a sentirse bien y respirar mejor

- El ejercicio físico aporta buenos resultados sobre la fatiga y el cansancio que produce la EPOC



- Combinar ejercicio de **fuerza y resistencia** a intervalos cortos es la opción más adecuada.

- Otro tipo de ejercicios que **centran el trabajo en la respiración**, como por ejemplo el taichí, podrían mejorar la sensación de fatiga

