

EPOC

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

- ¿FALTA DE AIRE EN REPOSO O AL REALIZAR EJERCICIO?
- ¿PADECE TOS CRÓNICA?
- ¿NOTA USTED FATIGA, OPRESIÓN EN EL PECHO, SILBIDOS AL INHALAR...?

**PODRÍA PADECER UNO DE
LOS 4 GRADOS DE LA
EPOC**

TU ENFERMERA LO PUEDE DETECTAR
MEDIANTE UNA ESPIROMETRÍA



PREVENCIÓN

DEJAR DE FUMAR

LA EPOC ES PROGRESIVA, NO PUEDES
VOLVER A UN GRADO ANTERIOR (CUANTO
ANTES ELIMINE LOS FACTORES DE
RIESGO MEJOR)

NO EXPONERSE A HUMOS

VACUNACIÓN ANTE GRIPE, COVID-19
Y NEUMOCOCO

FACTORES DE RIESGO

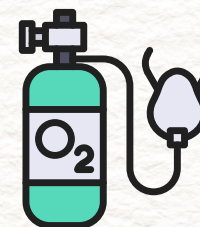
- TABAQUISMO
- CONTAMINACIÓN DEL AIRE
- EXPOSICIÓN LABORAL
- FACTORES GENÉTICOS O DE LA NIÑEZ
- ASMA



CÓMO VIVIR CON EPOC

SEGÚN SU CASO, SE LE RECETARÁ UN
TRATAMIENTO U OTRO:

CASOS LEVES



CASOS GRAVES

PUEDE CONTROLAR SU SATURACIÓN CON
UN PULSIOXÍMETRO EN CUALQUIER LUGAR



A SATURACIONES BAJAS
ACOMPAÑADAS DE
SINTOMATOLOGÍA,
ACUDIR O TOMAR
PASTILLAS RECETADAS
PARA CRISIS DE LA
ENFERMEDAD

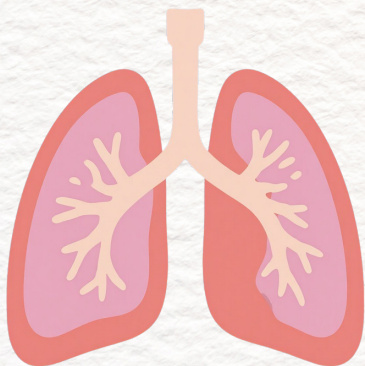
**TU VOZ ES IMPORTANTE
TU PARTICIPACIÓN MEJORA TU SEGURIDAD
TU SEGURIDAD IMPORTA DURANTE TODA LA VIDA**

ASMA

**ENFERMEDAD RESPIRATORIA
CRÓNICA CON EPISODIOS DE
FALTA DE AIRE**

- ¿SE DESPIERTA DURANTE LA NOCHE
O A PRIMERA HORA CON TOS SECA,
OPRESIÓN EN EL PECHO...?
- ¿TIENE TEMPORADAS EN LAS QUE
EMPEORA CON ALERGIAS,
ECCEMAS...?
- ¿HA NOTADO SILBIDOS AL RESPIRAR?

**PODRÍA PADECER ASMA
(ES UNA ENFERMEDAD MUY
INFRADIAGNOSTICADA)**



FACTORES DE RIESGO



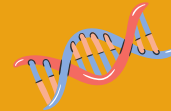
TABACO



ALÉRGENOS INTERIORES



EXPOSICIÓN A HUMOS



FACTORES GENÉTICOS



OBESIDAD

PREVENCIÓN

**CONTROL DE FACTORES EXTERNOS
DEL ENTORNO**

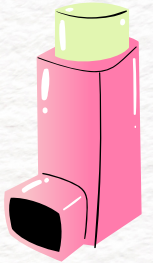
NO EXPONERSE A HUMOS

DEJAR DE FUMAR

**HÁBITOS FÍSICOS Y NUTRICIONALES
SALUDABLES**

CÓMO VIVIR CON ASMA

- CORTICOIDES Y BRONCODILADORES
INHALADOS DE CONTROL
- MEDICACIÓN DE RESCATE
(BRONCODILADORES DE
ACCIÓN CORTA)



**MÁS DEL 70% DE LOS PACIENTES
USA MAL SU DISPOSITIVO, DEBERÍA
REPASAR CON SU MÉDICO LA
TÉCNICA DE INHALACIÓN**

**ES IMPORTANTE LA CONSTANCIA EN EL
TRATAMIENTO, LA ADHERENCIA DIARIA ES
FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR
DURANTE LA ENFERMEDAD**



**TU VOZ ES IMPORTANTE
TU PARTICIPACIÓN MEJORA TU SEGURIDAD
TU SEGURIDAD IMPORTA DURANTE TODA LA VIDA**