

“CONOCE TUS PULMONES”

SALA DE USOS MÚLTIPLES AYUNTAMIENTO DE SIGÜEYA

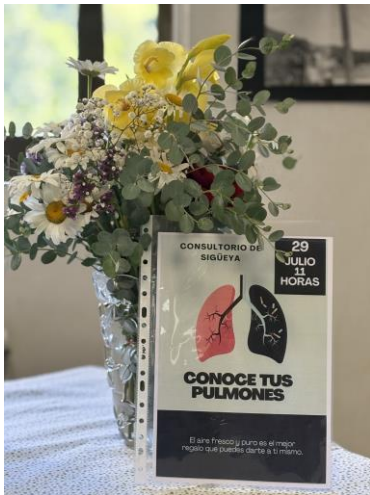
29 DE JULIO 2025

DURACIÓN: 2:30 H

INICIO : 11 H

MONTSERRAT ÁLVAREZ ÁLVAREZ

ALBEIRO ISAURO ZAMBRANO PAZ



Charla educativa dirigida a pacientes y población en general sobre la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

La sesión ha sido impartida por la enfermera y médico responsables de dichos pacientes.

Se ha realizado con un enfoque teórico-práctico y con el objetivo de mejorar el conocimiento de la enfermedad y promover hábitos de vida saludables, así como dar a conocer a los pacientes que presentan EPOC el **Proyecto de Paciente Activo en EPOC en Castilla y León.**

Dentro de la primera parte se ofrece una explicación sencilla y accesible sobre:

- Qué es la EPOC y cómo afecta a los pulmones.
- Causas y factores de riesgo.
- Síntomas más frecuentes.
- Importancia del Diagnóstico precoz, vacunación y seguimiento sanitario.

- Posibles complicaciones y la necesidad de adherirse a los tratamientos prescritos por profesionales sanitarios.

Posteriormente, se trabajó sobre pautas prácticas orientadas a mejorar la calidad de vida de las personas con EPOC:

- Abandono del tabaco y recursos disponibles para dejar de fumar.
- Actividad física adaptada.
- Medidas higiénico-sanitarias adecuadas.
- Recomendaciones dietéticas.
- Técnicas de respiración y conservación de energía.
- Resolución de dudas individuales de los asistentes.



“El aire fresco y puro es el mejor regalo que puedes darte a ti mismo”