



consejos para el paciente

Dr. Diego A. Vargas Ortega
Hospital de Alta Resolución El Toyo. Almería

Autocuidados del paciente con EPOC

1

Hay medidas que son eficaces para controlar la sintomatología de tu enfermedad, no te conformes ni te sientas esclavizado a tu estado de salud. Consulta con tu médico cualquier cambio en tu estado que afecte a tu vida diaria:

- Controla que tu dieta sea equilibrada y evita las bebidas gaseosas.
- Evita la obesidad, ya que es importante para tener un mejor estado físico.
- No dejes de realizar ejercicio físico adaptado a tu enfermedad, ya que mejorará tu tolerancia a tu actividad física habitual. Sin duda, andar es el ejercicio físico más completo. Camina 45 minutos al día durante 3 días a la semana, o todo lo que seas capaz de tolerar.
- Mantén activo el deseo sexual y participa en actividades lúdico-sociales.

2

La falta de aire es una de tus limitaciones más importantes, no te adaptes a ella ni limites tu vida por ella. Existen estrategias de tratamiento que te pueden aliviar y mejorar tu calidad de vida, así como tu tolerancia al ejercicio y a las actividades diarias.

- Seguir tu tratamiento de forma regular te va a permitir vivir tu enfermedad con normalidad, porque tu sensación de falta de aire va a mejorar de forma considerable.
- Deja de fumar y evita la exposición a la contaminación ambiental y laboral.

3

Existen cuestionarios muy fáciles de utilizar que ayudan a controlar la evolución de la enfermedad. Pide a tu médico de atención primaria que te aconseje sobre el cuestionario más adecuado a tu situación y te ayude a interpretar los resultados.

Puedes saber más consultando el apartado de pacientes de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (disponible en: www.separ.es).