

Ayude a prevenir los ataques de EPOC

Un ataque se produce cuando sus síntomas empeoran. Su proveedor de atención médica puede emplear la palabra “exacerbación” para describir un ataque. Un ataque puede producirse por:

- Infecciones en las vías respiratorias
- Contaminación del aire
- A veces, no se conoce la causa

Obtenga atención médica de inmediato cuando tenga un ataque.



La contaminación del aire puede causar ataques

Preste atención a los síntomas que empeoran

- Esté atento a los síntomas como falta de aire, respiración sibilante o más tos que de costumbre. Observe si cambia la cantidad o el color de su mucosidad
- Avísele a su proveedor si se presentan nuevos síntomas
- Pregúntele a su proveedor cómo evitar un ataque
- Pregúntele a su proveedor cómo proceder si tiene un ataque

Si sus síntomas cambian, obtenga atención médica de inmediato.

Ayude a protegerse de las infecciones de las vías respiratorias

- Pregúntele a su proveedor si necesita vacunas para prevenir la gripe o la neumonía
- Manténgase alejado de sus amigos o compañeros de trabajo que estén resfriados o con gripe

La educación puede ayudarlo a controlar la enfermedad

El objetivo es ayudarlo a controlar mejor su enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Esto se logra:

- Informándose sobre su enfermedad
- Aprendiendo ejercicios o técnicas de respiración
- Tomando los medicamentos según lo indique el médico
- Aprendiendo formas de dejar de fumar
- Aprendiendo formas de evitar todos los factores que pueden agravar la EPOC

Para obtener más información, visite estos sitios web:

American Lung Association®
(Asociación Americana del Pulmón)
www.lung.org

National Heart, Lung, and Blood Institute
(Instituto Nacional del Corazón,
los Pulmones y la Sangre)
www.nhlbi.nih.gov

Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo evitar los ataques de EPOC.

