

Metas relacionadas con la EPOC: ¿en qué consisten?

La persona más importante para controlar la EPOC es el paciente. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

Meta 1



Dejar de fumar

- Le consultaré a mi médico acerca de algún programa que me ayude a dejar de fumar.
- Reflexionaré acerca de todos los motivos por los que debería dejar de fumar y tomaré las medidas necesarias para lograrlo.
- Si sufro una recaída, volveré a intentarlo.

Meta 2



Medicamentos

- Tomaré los medicamentos de acuerdo con las indicaciones para mejorar mi salud y prevenir los ataques.
- Si no comprendo las indicaciones, consultaré a mi médico.
- Aprenderé a usar el inhalador y le solicitaré al médico que verifique si lo uso correctamente cada vez que acuda al consultorio.
- Me vacunaré cada año contra la gripe.

Meta 3



Visitas al consultorio

- Asistiré a las citas con el médico aunque me sienta bien.
- Le solicitaré al médico que examine el funcionamiento de mis pulmones.
- Consultaré al médico acerca de las vacunas contra la gripe y la neumonía.

Meta 4



Ejercicio

- Aprenderé ejercicios de respiración con los labios fruncidos.
- Caminaré o realizaré alguna actividad física durante ____ minutos, ____ días por semana, si mi médico lo permite.
- Aprenderé a controlar el ritmo de mi respiración y tomaré descansos para ahorrar energía.

Meta 5



Dieta

- Me alimentaré con una dieta equilibrada.
- Tomaré ____ vasos de agua todos los días.

Meta 6



Factores de contaminación atmosférica

- Mantendré mi hogar libre de humo, vapores y olores fuertes.
- Me mantendré alejado de los ambientes con humo.
- Si el nivel de contaminación atmosférica es alto, permanecer en el interior de ser posible.
- Me mantendré alejado de amigos que están resfriados o con gripe.

Meta 7



Recursos sociales

- Conversaré con mis familiares y amigos acerca de mis sensaciones sobre la EPOC.
- Me uniré a un grupo de apoyo para la EPOC.
- Le comunicaré a mi médico si siento tristeza o decaimiento durante varias semanas o más.

EMERGENCIAS: Acuda inmediatamente al hospital: ① si le cuesta respirar, hablar o caminar; ② si sus labios o uñas tienen color azulado; ③ si la frecuencia cardíaca es rápida o irregular. **Si los síntomas empeoran repentinamente y no mejoran después de tomar el medicamento de acción rápida, llame a su médico o acuda a la sala de emergencias.**