



Si está diagnosticado de EPOC, hay muchas cosas que usted, su médico y su familia pueden hacer para ayudarlo a sentirse mejor y cuidar que la enfermedad no empeore.

- Deje de fumar.
- Tome la medicación que su médico le recomiende. Vaya al médico a revisarse al menos dos veces al año.
- Acuda a su médico siempre que su respiración empeore.
- Procure mantener un ambiente de aire limpio en su casa evitando los ambientes cargados de humo que le impedirán respirar bien.
- Manténgase fuerte. Camine, haga ejercicio con regularidad y coma alimentos saludables.
- Si su EPOC es grave aproveche al máximo su respiración. Haga que la vida sea lo más fácil posible en su casa.