

EPOC

CONSEJOS PARA PACIENTES



RECOMENDACIONES SOBRE NUTRICIÓN

- Lleve una **dieta equilibrada** para conseguir un peso adecuado. Controle su peso al menos una vez por mes.
- Beba **al menos 1,5 litros de agua al día**, salvo que su médico le restrinja los líquidos por algún motivo. **Evite bebidas alcohólicas y con gas.**
- **Respete los horarios de las comidas.** Aumente el número de ingestas y reduzca la cantidad de cada una de ellas.
- Si lleva **oxígeno coma con él** puesto.
- Evite el **estreñimiento.**
- Evite los **alimentos flatulentos** como col, coliflor, pepinos, manzanas, melón, etc.

RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO



- Siempre, en la medida de lo posible y si su médico no lo desaconseja, **realice ejercicio físico, aunque le cueste al principio.** Cada vez tolerará más el ejercicio y se encontrará mejor.
- Camine **de 30 minutos a 1 hora diaria**, de 3 a 7 días a la semana.
- **Descanse 30 minutos** cuando finalice su ejercicio físico.
- Tenga siempre su **inhalador de rescate a mano** cuando realice ejercicio físico.
- **Evite el ejercicio en las 3 horas** siguientes a la comida principal.

¡REALICE DIARIAMENTE LOS EJERCICIOS DE GIMNASIA RESPIRATORIA QUE HA APRENDIDO!

RECOMENDACIONES PARA EL SUEÑO

- Evite **comidas abundantes o actividad física intensa** antes de dormir.
- Organice **horarios regulares** y apropiados para dormir. **No realice siestas largas.** Evite pasar mucho tiempo en la cama (no utilizar la cama para comer, ver la televisión...).
- Suprima **bebidas estimulantes** (café, té) o bebidas alcohólicas.
- Evite los **fármacos para dormir** sin el conocimiento de su médico.
- Procure un **ambiente adecuado en la habitación** (poca luz, sin ruido y temperatura adecuada).
- Intente **dormir de lado.**
- Evitar **fármacos sedantes.**



Sexualidad

- Hable con su pareja sobre sus miedos y dudas.
- Planifique su encuentro con un período de descanso previo.
- Temperatura adecuada de la habitación.
- Adopte posturas cómodas que no compriman el tórax y el abdomen.
- Si tiene indicada medicación de rescate, utilícela antes y después de sus relaciones sexuales.
- Si tiene indicada oxigenoterapia, utilícela durante sus relaciones sexuales.



Labores de casa

- Planificar una tarea cada día.
- Utilizar los electrodomésticos en la medida de lo posible (un aspirador mejor que una escoba).
- Planchar sentado.
- Colocar las cosas de uso frecuente a mano.

Compra

- Evitar cargas pesadas en la compra y utilizar un carro.
- Comprar poco a poco (llevar una lista para no olvidar nada).



Transferencias

- Evitar sillas o sillones bajos.
- Evitar inodoros bajos.
- Instalar barras para facilitar el sentarse y levantarse.
- Las camas se aconsejan articuladas y mecánicas para poder elevarlas.

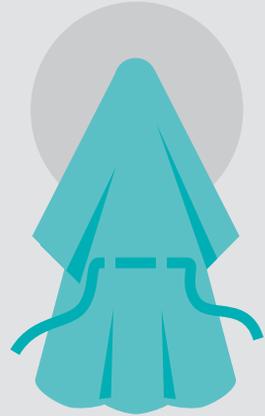
TÉCNICAS DE AHORRO ENERGÉTICO

Higiene y baño

- Tener una **ducha adaptada**.
- Realizar las **actividades sentado**.
- Utilizar una **esponja de mango largo**.
- **Utilizar albornoz** en lugar de toalla.
- Evitar perfumes de **fuerte olor y aerosoles**.

Vestido y calzado

- **Preparar la ropa** para evitar paseos innecesarios.
- Ponerse primero la **ropa de la parte inferior** del cuerpo.
- No utilizar **prendas apretadas**.
- **Utilizar velcro** en lugar de cordones y botones.
- **Evitar agacharse**.



Autores:

Dr. Joaquín Cegoñino de Sus, neumólogo Hospital San Jorge (Huesca)

Dr. José Pablo Herrero Jarque, neumólogo Hospital de Barbastro (Huesca)

Dr. Diego Ferrer Pargada, neumólogo Hospital de Barbastro (Huesca)

D.U.E. M^o Pilar Martín Alós (Centro de Especialidades de Monzón, Huesca)

D.U.E. Mercedes García Solans (Hospital de Barbastro, Huesca)

D.U.E. Ana M^o Nasarre Ger (Hospital de Barbastro, Huesca)

D.U.E. Ana M^o Puyal Melé (Hospital de Barbastro, Huesca)

Con la colaboración de Jorge Vitales

PRESDIP1611 Enero 2016

Con la colaboración de:



Fundación
Lovexair
cuida tus pulmones



Programa de
Información sobre
Asma y EPOC

 **Chiesi**
People and ideas for innovation in healthcare