

Mis metas relacionadas con la EPOC

La persona más importante para controlar la EPOC es el paciente. **Consulte a su proveedor de atención médica sobre su plan de tratamiento.**

Meta 1



Fumar

- Reflexionaré acerca de todos los motivos por los que debería dejar de fumar.
- Consultaré a mi proveedor para saber cómo dejar el hábito y tomaré las medidas necesarias para lograrlo.
- Si comienzo a fumar nuevamente, intentaré dejarlo otra vez.

Meta 2



Medicamentos

- Tomaré el (los) medicamento(s) de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Le realizaré preguntas a mi proveedor cuando no comprenda las indicaciones.
- Aprenderé a usar el inhalador, si me lo recetan, y le solicitaré al proveedor que controle si lo uso correctamente cada vez que acuda al consultorio.

Meta 3



Visitas al proveedor

- Asistiré a las citas con el proveedor aun cuando mi respiración esté estable.
- Le solicitaré al proveedor que examine el funcionamiento de mis pulmones.
- Consultaré al proveedor acerca de las vacunas contra la gripe y la neumonía.
- Si hay algo que no comprendo, le realizaré las preguntas necesarias a mi proveedor.

Meta 4



Actividades físicas y estilo de vida saludable

- Aprenderé ejercicios de respiración.
- Caminaré o realizaré alguna actividad física durante ____ minutos, ____ días por semana, de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Aprenderé cómo ahorrar energía marcando mi propio ritmo.
- Tomaré descansos después de realizar alguna actividad y dormiré lo suficiente.
- Me alimentaré con una dieta equilibrada y beberé suficientes líquidos.
- Me lavaré las manos y trataré de evitar el contacto con personas que estén resfriadas o con gripe.

Meta 5



Contaminantes del aire

- Mantendré mi hogar libre de humo, vapores y olores fuertes.
- Me mantendré alejado de los ambientes con humo.
- Si el nivel de contaminación del aire es alto, permaneceré en el interior en la mayor medida posible.

Meta 6



Otros recursos de ayuda

- Conversaré con mis familiares y amigos acerca de mis sensaciones sobre la EPOC.
- Consideraré unirme a un grupo de apoyo para la EPOC.
- Le comunicaré a mi proveedor si me siento malhumorado, triste o estresado.

EMERGENCIAS

Buscaré ayuda de emergencia inmediatamente: ① si me cuesta respirar, hablar o caminar; ② si mis labios o uñas tienen color azulado; ③ si mi frecuencia cardíaca es rápida o irregular; o ④ si mis síntomas empeoran repentinamente y no mejoran después de tomar el medicamento de rescate de acción rápida.