

UNA VIDA SALUDABLE CON EPOC

POR **PW** PHYSICIAN'S WEEKLY

Evite Los Brotes En Casa

Algunos simples cambios en su casa pueden hacer que su vida con EPOC sea más fácil y segura.

- **Mantenga la casa limpia.** El exceso de polvo puede causar brotes de EPOC. Lo mismo aplica si hay moho o mildiu en el baño.
- **Utilice la campana extractora** que está arriba de la estufa para ventilar el humo y los olores de la cocina.
- **Haga que las cosas sean más fáciles de alcanzar.** Utilice pinzas extralargas para agarrar los objetos o recogerlos del suelo. Utilice un palo o bastón para acercar los objetos. Tenga artículos adicionales en cada piso de la casa para evitar subir y bajar las escaleras para buscarlos.
- **Use ropa suelta y zapatos sin cordones** para vestirse más fácilmente.
- **Evite las emisiones de gases o vapores.** Incluso el humo de tabaco de segunda mano, los gases de combustión del automóvil y el humo de una chimenea o un fogón le pueden irritar los pulmones.
- **Cierre las ventanas** cuando haya mala calidad del aire fuera de casa.
- **Tenga a mano los números de teléfono de su médico y sus choferes,** tal vez los pueda pegar en el refrigerador.
- **Ponga una alarma** para acordarse de cuándo debe tomarse sus medicamentos. Haga una lista de los medicamentos que toma y cuándo los toma.



?

Preguntas para hacerle a su médico

1. ¿Cuáles son los productos de limpieza más seguros para las personas con EPOC?
2. ¿Es prudente encender velas o rociar ambientadores en mi hogar?
3. ¿A cuáles niveles de índice de calidad del aire debo poner atención y cuándo debo permanecer dentro de casa?
4. ¿Hay actividades en el hogar que no debería hacer?