

Viviendo bien con la EPOC

*****Viviendo bien con la EPOC (Parte 1): Un resumen*****

Narrador

EPOC (COPD por sus siglas en inglés), o enfermedad pulmonar obstructiva crónica, es una enfermedad que hace difícil la respiración. Cuando usted no puede respirar, usted tiene más dificultad para hacer las actividades diarias.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Las personas se encuentran restringidas a estar en sus casas ya que no pueden hacer mucho, ellas no pueden estar físicamente activas. Es algo que las limita, no solamente desde el punto de vista físico, sino que también disminuye su calidad de vida en lo que se refiere a interacciones sociales si no se cuidan apropiadamente.

Narrador

Sheila Zambetti, que disfruta cocinar, ha estado viviendo con EPOC por muchos años.

Sheila Zambetti, paciente

Yo siempre cociné en grande y siempre preparé la mesa en el comedor, me gustaba eso. Yo no puedo manejar eso, pero todavía hay cosas por hacer que le hacen a uno feliz. Ja ja ja.

Narrador

Más de 30 millones de personas en los estados unidos viven con EPOC. Es la tercera causa principal de muerte, justo después de las enfermedades del corazón y cáncer. Fumar es la causa principal de EPOC. Lo cual incluye principalmente cigarrillos pero también tabacos y pipas.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Se toma muchos años para desarrollar EPOC, algunas veces décadas. Llega gradualmente, por lo tanto, usted casi ni lo nota inicialmente. Es como que la falta de respiración se cuele en usted a medida que el tiempo pasa.

Narrador

EPOC también puede producirse debido a una larga exposición al humo de segunda mano eso significa, respirar el humo de otras personas fumando, aire contaminado o a gases químicos.

Dr. Ngozika Orjioko, Neumólogo

Ellos irritan los pulmones. Y la manera como los pulmones responden a esa irritación es produciendo más moco con la tos y si eso continua por mucho tiempo realmente causa la destrucción del pulmón.

Narrador

En un pulmón saludable, el aire que usted respira viaja hacia abajo a su tráquea. Luego a través de los tubos llamados bronquios, pequeñas vías llamadas bronquiolos y finalmente en sacos de aire mínimos llamados alvéolos. Normalmente estos sacos son flexibles y elásticos, de manera que cuando usted inhale ellos se inflan como un globo y cuando usted exhale, ellos se desinflan.

Dr. Ngozika Orjioko, Neumólogo

Los alvéolos son sacos de aire, por lo tanto el aire pasa a través de los sacos a la sangre y luego los gases malos, dióxido de carbono, salen hacia afuera.

Narrador

EPOC es una combinación de dos enfermedades, enfisema y bronquitis crónica. Con el enfisema, los sacos de aire pierden su flexibilidad, lo que hace más difícil que ellos se expandan y contraigan. Con la bronquitis crónica, las paredes de las vías respiratorias se hinchan, endurecen y producen moco.

Dr. Ngozika Orjioke, Neumólogo

Los pulmones tratan de limpiar eso tosiendo. Y el moco también reduce la vía respiratoria causando obstrucción, lo que hace difícil la respiración y si el moco se queda allí por mucho tiempo se infectará y causara infecciones respiratorias.

Narrador

Algunas pruebas pueden ayudar a su doctor o a su terapeuta respiratorio a ver qué grave es su EPOC. Si usted ha sido diagnosticado con EPOC y fuma, es muy importante que deje de hacerlo.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Si usted puede dejar de fumar, probablemente vivirá más tiempo y se sentirá mucho mejor con menos falta de respiración. Todo esos inhaladores que nosotros prescribimos, no hacen tanto bien como dejar los cigarrillos

Narrador

Si usted tiene sobrepeso, bajar esas libras extras es también clave.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Cuando una persona tiene sobre peso, eso hace mucho más que le falte la respiración.

Narrador

Las medicinas no curarán EPOC, pero le ayudarán a vivir mejor con la enfermedad. Los broncodilatadores de acción prolongada son medicinas de mantenimiento. Lo que significa que ayudan a que usted funcione mejor día a día. Usted respira la medicina a través de un inhalador o nebulizador. Mantiene las vías respiratorias abiertas y previene la falta de respiración.

Un inhalador de dosis fija emite una cantidad establecida de medicina en sus pulmones. Usted puede adjuntar un dispositivo llamado espaciador que ayuda que la medicina llegue a sus pulmones, por lo tanto no termina en su boca.

Los broncodilatores de acción corta funcionan rápidamente. Algunas veces se les llama medicinas de “rescate.”

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Usted usa un inhalador de rescate cuando usted siente que realmente tiene una falta de respiración fuerte.

Narrador

Si la falta de respiración se interpone en sus actividades diarias, usted puede necesitar respirar oxígeno.

Dr. Ngozika Orjioke, Neumólogo

Usted puede que esté sentado y no necesite oxígeno pero cuando esta haciendo ejercicio o caminando su cuerpo necesita más gas o más combustible para trabajar. Y en ese momento usted puede necesitar oxígeno.

Narrador

Usted puede conseguir oxígeno de diferentes formas. Los cilindros llamados concentradores filtran el aire alrededor suyo para atraer el oxígeno y luego distribuirlo a través de puntas o una máscara. Pero estas unidades grandes nos son muy portátiles. El oxígeno comprimido o líquido viene en pequeños cilindros que son más fáciles de llevarlos con usted.

El oxígeno ha ayudado a David Carden a que sea más activo otra vez.

David Carden, paciente

Antes de comenzar a usar el oxígeno, algunos días yo apenas podía ir de mi habitación a la sala sin sentir que me caía. Y comencé a usar el oxígeno y ha hecho una tremenda diferencia.

Narrador

Otra manera de sentirse más saludable y vivir mejor es con la rehabilitación pulmonar. Esto le enseñará como manejar su enfermedad con ejercicio, nutrición, datos para conservar energía, técnicas de respiración.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Las personas después de una rehabilitación pulmonar casi siempre notan una mejoría en su calidad de vida. Como resultado, ellas pueden hacer más cosas y disfrutar más la vida.

Narrador

Vivir con EPOC puede consumirlo emocionalmente, por lo tanto, usted también aprenderá como lidiar con el estrés de su enfermedad.

David Carden, paciente

Si usted se siente abrumado, hable con alguien, no lo mantenga en su interior.

Narrador

Si el tratamiento no funciona, su doctor podría sugerir una cirugía de pulmón. O si su EPOC es grave, un trasplante de pulmón puede ser una opción.

Sheila Zambetti ha visto una mejoría en sus síntomas gracias a las medicinas, técnicas de respiración y el ejercicio.

Sheila Zambetti, paciente

Ayudarlo a superar ciertas adversidades, eso es lo que ellos le ayudan a hacer.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

No importa que grave es su EPOC, si usted se cuida, toma los medicamentos apropiados, ve a su doctor sobre una base regular, trata sus brotes o síntomas inmediatamente, usted puede tener una buena calidad de vida y disfrutar de su vida por mucho tiempo.

Narrador

Para aprender más, vea “Viviendo bien con la EPOC: Viviendo una vida saludable.”

*****Viviendo bien con la EPOC (Parte 2): Viviendo una vida saludable*****

Narrador

Cuando a Sheila Zambetti se le diagnosticó con EPCO, ella temía que la enfermedad no la iba a dejar tener una vida normal. Pero al trabajar con su equipo de cuidados médicos, ella aprendió como manejar con éxito su enfermedad.

Sheila Zambetti, paciente

Yo tuve que hacerme un examen médico para hacer los ejercicios y el terapeuta ocupacional que vino a la casa me enseñó diferentes maneras de hacer las cosas que lo hacían más fácil para mí.

Narrador

Para mantener los pulmones tan saludables como sea posible, quítese la causa de su EPCO siempre que sea posible. El humo del tabaco irrita sus pulmones y hace que su tos y otros síntomas empeoren.

Si usted ha tenido dificultad para dejarlo en el pasado, no se dé por vencido. Puede tomar un promedio de siete intentos hasta que finalmente deje el hábito, pero usted lo puede hacer.

- Pregúntele a su doctor sobre los recursos que le ayudaran a dejarlo- como los productos de reemplazo de nicotina.
- Escriba un plan para dejar de fumar.
- Decida qué día usted lo dejará.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Usted quiere votar todos los cigarrillos que están en su casa. Usted quiere sacudir el olor de sus cortinas, así no tendrá que olerlos constantemente. Si usted siente deseos de fumar con su café en la mañana, este puede ser el momento para empezar un hábito diferente en las mañanas.

Narrador

Cuando usted lo deja, usted verá los resultados rápidamente. En solamente 2 semanas, el funcionamiento de sus pulmones comienza a mejorar. En un mes, su tos y la falta de respiración deberían también de lograr una mejoría.

David Carden fumó por 35 años antes de que pudiera dejarlo.

David Carden, paciente

Han sido alrededor de 10 años desde que dejé de fumar y yo veo la tremenda diferencia en mi salud, en lo que yo puedo hacer y especialmente en mi respiración.

Narrador

La medicina es otro parte importante de su tratamiento. Si su doctor le prescribió broncodilatadores, esteroides u otra droga, tómelos aunque se sienta bien.

Escribir un horario puede hacerlo más fácil para recordar qué medicinas tomar y cuándo tomarlas.

Dr. Ngozika Orjioko, Neumólogo

Usted tiene que pensar que sus medicinas son las vitaminas de sus pulmones. Y así al mantener sus pulmones abiertos, ellos reducen el moco que producen y le ayudan a respirar. Por lo tanto, usted necesita tomarlas cada día como fueron prescritas para que pueda obtener el beneficio.

Narrador

Un terapeuta respiratorio le puede ayudar a aprender como tomar sus medicinas de la manera correcta.

Michael Lomboy, Terapeuta Respiratorio

La mejor manera de usar un inhalador es usando un espaciador el cual mantiene las drogas en la cámara hasta que estén listas para salir hacia los pulmones, de esa manera no se van a la parte de atrás de su garganta. Pero si usted no tiene un espaciador, usted lo puede tener al frente de su boca sin tocar sus labios, y funciona de la misma manera.

Narrador

Si sus medicinas le causan efectos secundarios, no las deje de tomar. Hable con su doctor. Usted puede necesitar un ajuste.

Cumpla con todas sus citas con el doctor. De esa manera, usted puede detectar temprano cualquier problema, antes de que se convierta en algo grave.

Algunas veces los síntomas de EPOC como tos y falta de respiración se empeoran. A estos se les llama exacerbación o brotes y pueden llevarlo al hospital.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Es muy importante que cuando una persona tenga un brote de EPCO si tiene infección, usted tiene que tratarlo. Porque si usted no trata la infección y la elimina usted no va a curar el brote.

Narrador

Para permanecer saludable y evitar los gérmenes que causan las infecciones, reciba su inyección de la gripe cada otoño, antes de que comience la estación de la gripe. Pregúntele a su doctor si usted necesita otra vacuna como para la neumonía. Permanezca alejado de multitudes y de personas que usted sabe están enfermas. Lávese sus manos durante el día con jabón y agua y lleve consigo un desinfectante con contenido de alcohol para las manos. Úselo después que le de la mano a alguien o toque artículos que otras personas han estado usando o tocando.

También, beba mucha agua para deshacerse del moco de sus pulmones.

El ejercicio es otra parte importante para permanecer sano. Puede parecer imposible tener que hacer ejercicio cuando usted no puede tomar aliento, pero es una de las mejores cosas que usted puede hacer.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Ha sido demostrado, sin que quepa la menor duda, que cuando usted hace ejercicios sobre una base regular, usted puede hacer más cosas y tener una mejor calidad de vida.

Narrador

Pregúntele a su doctor que tipo de programa de ejercicios es seguro para usted y si usted necesita usar oxígeno mientras hace ejercicio. Asegúrese de hacerlo a su propio ritmo.

Dr. Ngozika Orjioke, Neumólogo

Yo les digo a mis pacientes que aunque usted pueda caminar por unos pocos minutos, comience allí. Haga eso diariamente por cinco días y gradualmente aumente por unos pocos minutos cada día hasta que llegue a alrededor de 10 minutos, 20 minutos, de 3 a 5 veces por semana.

Narrador

La mala calidad del aire puede hacer más difícil que usted respire. Mantenga el aire de su casa limpio. Encienda los extractores de aire y use un sistema de filtración de aire. Cuando el polen y otros alérgenos están en el aire, cierre las ventanas y encienda el aire acondicionado. El polen puede hacer que los síntomas de su EPCO empeoren. Y los fumadores necesitan mantenerse afuera.

Dr. Ngozika Orjioke, Neumólogo

Cualquiera que fume, no debe fumar en su casa o en su automóvil. Por lo tanto, haga que fumen afuera o mejor todavía sugiera que dejen de fumar. Si usted tiene alfombras, yo les sugiero pisos de madera, ya que las alfombras pueden mantener el moho. Con la EPOC y las infecciones respiratorias el moho puede hacer que esas enfermedades empeoren.

Narrador

Evite usar productos de limpieza de olores fuertes, pinturas, barnices y rociadores para insectos en el interior. Si tiene que usarlos, hágalo en un área abierta. También evite velas y rociadores de ambientador de aire.

La EPOC puede cansarlo, así que es importante que mantenga su propio ritmo. Tener un horario semanal le puede ayudar a mantener seguimiento de sus citas y otras actividades.

Enfóquese en las tareas más importantes y divida las tareas grandes en pequeñas tareas que sean manejables. Descanse cuando lo necesite. Y mantenga su información de contactos de amigos y familiares a la mano, para que usted pueda llamar por ayuda.

Sheila Zambetti, paciente

Mi hijo va a la tienda después del trabajo y compra comida y viene aquí y cocina para nosotros. Los fines de semana, él cocina una cantidad enorme de comida, así tenemos comida para varios días.

Narrador

Vivir con una enfermedad crónica puede ser abrumador y se entiende si usted está ansioso o triste. Tomar en cuenta estas emociones es importante. Hable con un terapeuta o consejero.

Usted puede unirse a un grupo de apoyo de EPCO, donde tomará datos que le ayudaran a manejar su enfermedad y conocerá otras personas que están pasando por la misma experiencia.

David Carden, paciente

Conózcase a sí mismo, conozca lo que está pasando con usted y preste atención a lo que los doctores le están pidiendo que haga, eso es muy importante.

Narrador

Para aprender más sobre cómo manejar su situación de “Viviendo bien con la EPOC: Los síntomas.”

*****Viviendo bien con la EPOC (Parte 3): Los síntomas*****

Narrador

Los síntomas de la EPOC como toser y la falta de aire o respiración pueden interferir en su vida diaria.

David Carden era muy activo y hacía actividades al aire libre hasta que fue diagnosticado con la EPOC.

David Carden, paciente

Yo hacía muchas actividades pesca con mosca para truchas. Era cazador. Jugaba sófbol o bola suave. Pero desde la EPOC todo se fue a un lado. Yo simplemente no tengo la respiración para hacer eso.

Narrador

Los síntomas de la EPOC incluye una tos persistente que produce flema y falta de aire o de respiración, especialmente cuando usted hace ejercicios o sube escaleras.

Usted puede que haga como un sonido de silbido llamado sibilancias o sienta presión en su pecho cuando respira. La EPOC también lo deja cansado y sin energía. Y usted puede que tenga señales de resfriado o gripe u otra infección.

Las personas con la EPOC a menudo tienen desencadenantes. El olor al barniz o sentir un leve olor de humo pueden conducir a un brote resurgimiento, provocar su tos o falta de respiración. Mantenga un diario de seguimiento de sus síntomas cuándo suceden y qué usted estaba haciendo en ese momento. Luego, usted puede aprender a evitar esos desencadenantes.

Un gran desencadenante para mucha gente, incluyendo a Sheila Zambetti, son los productos de perfumes fuertes.

Sheila Zambetti, paciente

Recientemente en los supermercados son las fragancias en los departamentos de jabones, los jabones de polvo. Ellos son sofocantes.

Narrador

Trate de evitar estos productos si es posible. Si tiene que usarlos, hágalo en un área bien ventilada. La contaminación y el polen en el aire pueden causar sus síntomas. Cuando llegan a estar malos índices de ellos, permanezca en el interior con las ventanas cerrada y encienda el aire acondicionado. Lo más importante no fume ni permita a nadie alrededor suyo que fume.

Dr. Ngozika Orjioke, Neumólogo

Cualquiera que viva con un fumador, ellos no deben fumar en su casa o en su automóvil. Y pídale a ellos que dejen de fumar. Y si ellos están luchando con eso haga que fumen afuera.

Narrador

No tomar sus medicinas también puede causar sus síntomas. Si los efectos secundarios de la medicina son un problema, pídale a su doctor que le cambie su droga o dosis, pero no pare de tomarla por su propia cuenta.

Las infecciones como la gripe la cual afecta a los pulmones y las vías respiratorias, pueden empeorar la tos y la falta de respiración. Evite enfermarse lavándose sus manos a lo largo del día con jabón y agua o usando desinfectantes de manos a base de alcohol. Permanezca alejado de las multitudes y de cualquiera que parezca estar enfermo. Si usted se enferma, vea a su doctor inmediatamente para un tratamiento.

Mantenga la humedad en su casa a un 40 por ciento. Esto también evitará el crecimiento de moho.

Si tiene que salir afuera en días fríos, cúbrase su nariz y boca con una bufanda para prevenir que el aire frío entre a sus pulmones. También es importante ser cuidadoso en temperaturas calientes, cuando la contaminación del aire puede empeorar.

David Carden, paciente

Yo siento que necesito permanecer adentro en días calientes de verano. La humedad y el calor realmente me molestan.

Narrador

La dieta y el ejercicio son también importantes. Beba mucha agua y otros líquidos para hacer salir el moco fuera de sus pulmones. Limite el consumo de sal, la cual puede causar que su cuerpo retenga más líquidos y hacer que sus pies y tobillos se hinchen y empeorar la falta de respiración.

Permanezca activo. Hacer ejercicios regularmente ayudará a su cuerpo a usar el oxígeno más eficazmente y mejorar su respiración, de manera que no tenga muchos brotes. Si usted tiene un brote, llame a su doctor.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

Si usted no trata ese brote inmediatamente se va a empeorar y usted puede terminar en el hospital. En el peor de los casos, usted puede terminar en una unidad de cuidados intensivos (UCI) o con un respirador.

Narrador

Aquí están algunas otras señales en las que necesita llamar a su doctor:

- Dificultad para respirar
- Problemas para caminar como usted lo hace usualmente
- Sintiéndose más cansado de lo usual
- Tener que usar sus medicinas más a menudo
- Más tos lo que provoca más moco
- Un cambio en el color del moco o textura
- Fiebre, escalofríos, debilidad u otra señal de una infección

- Confusión u olvido

Otros síntomas son los suficientemente graves que requieren llamar al 911 o ir directamente a la sala de emergencia. Estos incluye:

- Problemas para respirar que son tan fuertes que usted no puede hablar una oración completa y su medicina no ayuda
- Dolor en el pecho
- Sangre en su moco
- Hinchazón en sus piernas, pies o tobillos que no se quita cuando usted levanta sus pies
- Un rápido aumento de peso-subir 2 libras en un día o 5 libras en una semana

Desde que ha sido diagnosticada con la EPOC, Sheila Zambetti ha aprendido a lidiar con sus síntomas.

Sheila Zambetti, paciente

Cada día usted aprende algo más que la hace sentir mejor.

Narrador

Aprenda más sobre cómo manejar su síntomas en “Viviendo bien con la EPOC: Rehabilitación pulmonar.”

*****Viviendo bien con la EPOC (Parte 4): Rehabilitación pulmonar*****

Narrador

La rehabilitación pulmonar, o rehabilitación, es un programa que ayuda a que usted aprenda cómo cuidar de su EPOC. Combina ejercicio, dieta, técnicas de respiración y apoyo emocional. Para saber más si usted es un buen candidato, su doctor verá el funcionamiento de sus pulmones, la salud en general y qué bien usted puede hacer ejercicios.

Albert Harrell, que anteriormente disfrutaba un estilo de vida al aire libre, ha estado viviendo con la EPOC por muchos años.

Albert Harrell, paciente

A través de los años ha habido una declinación lenta en mi capacidad de respirar. Y yo veo la terapia como una necesidad para evitar que la declinación de la EPOC siga avanzando.

Narrador

Usted puede tener una rehabilitación pulmonar en una clínica, hospital o algunas veces en su propia casa.

Antes de comenzar, haga algunas preguntas al personal del centro de rehabilitación, de manera que usted sepa que esperar:

- ¿Mi seguro cubrirá los costos?
- ¿Qué servicios el programa ofrece?
- ¿Quiénes estarán en mi equipo de rehabilitación?
- ¿Con qué frecuencia tengo que visitar el centro?
- ¿Cuántas semanas durará el programa?
- ¿Y qué yo lograré al final del programa?

Michael Lomboy, Terapeuta Respiratorio

La rehabilitación pulmonar ayuda a mantener a los pacientes alejados del hospital porque ellos pueden estar pendientes de su enfermedad de respiración y controlarla mejor.

Narrador

Eso incluye aprender diferentes tipos de técnicas de respiración.

Michael Lomboy, Terapeuta Respiratorio

Usted podría hacer la respiración con los labios fruncidos la cual es cuando sopla lentamente. O usted podría hacer la respiración diafragmática la cual es cuando la obtiene de su abdomen respirando lentamente y luego hacia afuera lenta y profundamente.

Narrador

Durante la parte de ejercicios del programa, usted trabajará con un terapeuta para desarrollar fortaleza y resistencia. Levantar pesas fortalece los músculos de sus brazos y piernas. Caminar en la caminadora automática o cinta de correr, nadar o usar una bicicleta estacionaria mejorará su resistencia aeróbica.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

El ejercicio no mejora su enfermedad de los pulmones pero mejora todo lo demás. Mejora la tonificación de los músculos, el nivel de su forma física y la tonificación cardiovascular. Y por lo tanto, mejora su calidad de vida y por eso es importante para las personas con EPOC que hagan ejercicios regularmente.

Narrador

Mientras hace ejercicio, su terapeuta comprobará si suficiente oxígeno está entrando en su sangre.

En la parte de educación del programa, usted aprenderá cómo manejar su EPOC. Usted podrá tomar clases de grupo o trabajar uno a uno con un proveedor de cuidados médicos.

Usted aprenderá:

- Cuándo y cómo tomar sus medicinas
- Qué causa o provoca sus síntomas y cómo evitar esto
- Cómo usar oxígeno, si lo necesita, para ayudarle a respirar
- Cómo manejar usted mismo los síntomas
- Y cuándo llamar a su doctor o al 9-1-1 por ayuda

Su equipo le ayudará a escribir un plan de auto manejo para que se lo lleve a casa.

La dieta es otra parte importante de su programa. La falta de respiración puede afectar su apetito y hacer más difícil la alimentación. Un nutricionista le ayudará a diseñar un plan que usted pueda manejar y que lo llevará a tener un peso saludable.

Vivir con una enfermedad crónica como la EPOC puede hacer que usted se sienta triste o ansioso. Es tan importante que usted preste atención a sus emociones como se lo presta a su EPOC.

Dr. Aris Iatridis, Neumólogo

La EPOC lo puede llevar a la depresión porque usted está limitado. Usted no puede hacer lo que estaba acostumbrado a hacer, no puede estar tanto con la gente como lo hacía antes. Por lo tanto, es importante mantener su salud mental. Si usted tiene problemas con la depresión o la ansiedad debido a su falta de respiración, es importante que vea a su médico primario que lo pueda referir a un terapeuta.

Narrador

Usted puede tomar parte en sesiones de grupo de apoyo, donde usted conocerá a otras personas que han pasado por los mismos problemas y aprenderá cómo manejar o lidiar con su EPOC.

Cumpla con su programa. Después de 4 a 12 semanas en una rehabilitación pulmonar, su respiración debe de mejorar.

Los ejercicios resultarán más fáciles de hacer y en general, usted comenzará a sentirse mejor.

Albert Harrell, paciente

Yo me mantengo al frente de mi EPOC. Yo no quiere que me quite lo mejor de mí.

Narrador

Para aprender más sobre la EPOC, vea “Viviendo bien con la EPOC: Un resumen.”

Este programa fue revisado por Becky Anderson, RRT, Registered Respiratory Therapist, Manager of the Disease Management and Respiratory Care Services at Sanford Medical Center, Fargo, ND

© 2015 The Wellness Network, All Rights Reserved