

Cómo evitar los desencadenantes de la EPOC

Si usted tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o EPOC, es importante conocer sus desencadenantes y saber que hacer para evitarlos. Evitar sus desencadenantes ayuda a impedir el empeoramiento de sus síntomas de EPOC y a respirar más fácilmente.

La gripe y la neumonía son dos desencadenantes importantes. Protéjase vacunándose contra ambas cosas, lavándose las manos con regularidad y evitando a las personas que tienen un resfriado o gripe.

La contaminación del aire es un desencadenante importante. Cuando el aire está contaminado, permanezca en el interior con las ventanas cerradas. Puede ser útil tener un filtro de aire en casa y aire acondicionado en el verano.

Si usa una estufa de leña o una chimenea para calentar su hogar, revísenla para asegurarse de que funciona correctamente y que envía el humo por el cañón de la chimenea, y no al interior de su casa.

Las emanaciones químicas pueden ser un desencadenante. Aprenda acerca de productos seguros para su hogar y mantenga la habitación bien ventilada cuando limpie o use pintura.

Si tiene alergias, también pueden ser un desencadenante. Evite cosas a las que pueda ser alérgico, como el polen, el moho o los ácaros del polvo.

Los inhaladores para la EPOC administran el medicamento directamente a los pulmones, donde se necesita, pero puede ser difícil usarlos correctamente. Asegúrese de que comprende cómo y cuándo tomar el medicamento que su médico le ha recetado.

Y si fuma, dejar de hacerlo es el paso más importante que puede dar para prevenir o reducir el daño a los pulmones. Recuerde: Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Si conoce y evita sus desencadenantes, usted puede vivir mejor con EPOC.