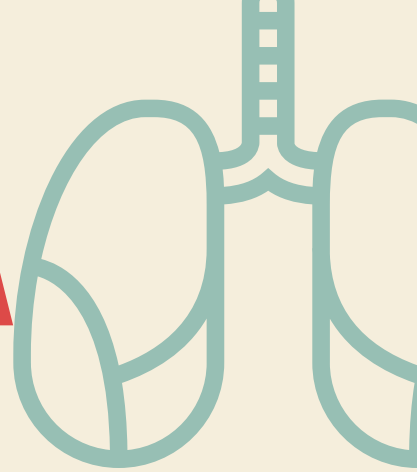


¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)?



La EPOC es el nombre de un grupo de enfermedades que restringen el flujo de aire y causan dificultad para respirar

La EPOC incluye enfisema y bronquitis crónica

FACTORES DE RIESGO COMUNES

- Exposición al humo del tabaco
- Exposición ocupacional a polvos y sustancias químicas
- Genética
- Asma y otras enfermedades pulmonares

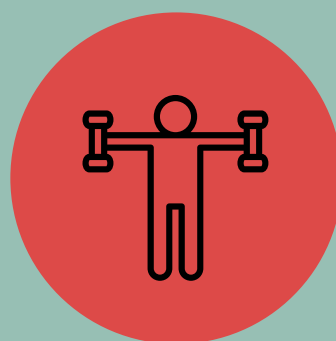


¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE EPOC?

- Tos crónica
- Tos que puede producir mucosidad
- Sibilancias
- Dificultad para respirar

EL EJERCICIO ES UNA DE LAS MANERAS PRINCIPALES PARA TRATAR LA EPOC

Levantar pesas, correr, caminar, andar en bicicleta, o nadar por 30 minutos 3 veces a la semana puede mejorar su energía para poder hacer más actividades sin dificultad de respirar.



DEJAR DE FUMAR

Fumar es uno de los mayores factores de riesgo de EPOC y la inflamación crónica. Hable con su doctor o farmacéutico para ver cómo puede dejar de fumar

ASEGÚRESE DE CONTINUAR SUS MEDICAMENTOS PARA LA EPOC

Tomar medicamentos para la EPOC es esencial para controlar los síntomas de la EPOC. Si nota signos de aumento de tos, sibilancias, o falta de aire, es posible que esté experimentando un brote de EPOC



LA EPOC PODRÍA AUMENTAR SU RIESGO DE ENFERMEDADES GRAVES DEL COVID-19

Pasos para protegerse del COVID-19

- Siga tomando sus medicamentos y asegúrese de tener al menos una cantidad de 30 días en caso de emergencias
- Evite los desencadenantes que podrían empeorar sus síntomas
- Obtenga su vacuna contra el COVID-19 donde esté disponible en su país

¿QUIERE SABER MÁS SOBRE LAS VACUNAS CONTRA EL COVID-19?



INFOGRAFÍA SOBRE LA
VACUNA DEL COVID-19 Y DE
LOS ESTADOS DE ENFERMEDAD

O ENVÍE UN
MENSAJE DE
TEXTO CON “Y” A
(402) 732-2627

Escanéame

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/AMCPHEALTHHELPER)