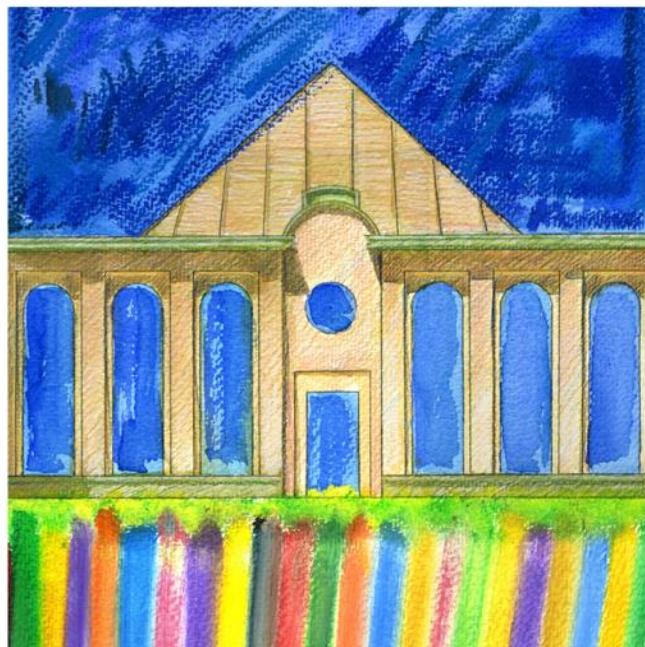


# ESCUELA DE PACIENTES



*Vivir con EPOC*



# ACTIVIDADES COTIDIANAS



## **CONSEJOS:**

**Ante el aumento del ahogo**

**Para subir escaleras**

**Para ir de compras**

**En la ducha y el baño**

**Vida sexual**

**Viajes**

**Estado de ánimo (depresión)**



## Ante el aumento del ahogo

- Pare y descanse en una posición cómoda.
- Utilice la medicación de rescate.
- Inspire y, al espirar, coloque los labios frunci-  
dos. Se hace cerrando los labios sin apretarlos y  
espirando lentamente, contra la presión de sus  
labios (como si soplará para apagar una vela).
- Intente aumentar el tiempo de la espiración,  
sin forzar y sólo si ello no le resulta un sobrees-  
fuerzo.
- Intente enlentecer la respiración y, en cuanto  
sea posible, inspire por la nariz.
- Descanse por lo menos 5 minutos.



## Para subir escaleras

- Detenerse delante de la escalera.
- Inspirar y coger todo el aire que pueda.
- Subir mientras se expulsa el aire con los labios fruncidos.
- Pararse al final de la espiración y descansar.
- Volver a inspirar y seguir la pauta.



## Para ir de compras

- Planifique las compras para evitar viajes innecesarios.
- Organice la lista de compras de acuerdo con su distribución en el mercado.
- Evite las horas de mayor aglomeración.
- Utilice un carrito de compras y coloque las cosas pesadas cerca del asidero.
- Para guardar la compra no deje los comestibles en el suelo, sino en una mesa o a una altura adecuada.





## En la ducha y el baño (I)

- Siéntese en un taburete para realizar actividades como afeitarse, peinarse, lavarse los dientes, etc. Puede apoyar los codos en el lavabo.
- Organice el cuarto de baño de forma que los objetos que más use los tenga en lugar accesible.
- Utilice un taburete para sentarse mientras se ducha.
- Use esterillas antideslizantes y barras de sujeción para su seguridad durante el baño.
- Utilice placa de ducha con preferencia a bañera.



## En la ducha y el baño (II)

- Utilice cepillos de mango largo para la limpieza de los pies o espalda. Las toallas deben ser grandes para poder usarlas en forma de onda para el secado de pies o espalda. El albornoz, puede ser de ayuda.
- Evite usar (o que otras personas lo usen en su presencia) aerosoles desodorantes u otros spray que pueden ser irritantes.
- La temperatura de la ducha debe ser templada.





## ¿Puedo continuar con mi vida sexual?

**Sí.** Además, le conviene seguir los siguientes consejos:

- Puede usar la medicación de rescate (o el oxígeno si lo tiene prescrito) si lo precisa.
- Programe la actividad sexual para los momentos en que sienta que ha descansado.
- Adopte posiciones cómodas que no dificulten la respiración.
- Pare y descanse si el ahogo es importante.
- Recuerde que hay experiencias que, con la intimidad, el cariño, y la sensación de que nos atienden y quieren, ya son una parte muy importante del amor. No es necesario centrar exclusivamente el foco en la relación sexual física.



## *¿Que precauciones debo adoptar cuando tenga que viajar?*

Es conveniente que **realice los preparativos con antelación y tenga presente:**

- Consulte con su médica/o, que le informará si debe ajustar las dosis de su tratamiento y si necesitará oxígeno al viajar en avión.
- No olvide sus medicamentos. Consulte si puede tener problemas en los controles de seguridad de los aeropuertos.
- Organice de antemano con su empresa proveedora el suministro de oxígeno, en caso de que lo utilice.
- Si desea viajar a lugares con temperaturas muy extremas, pregunte a su médica o médico y elija las épocas más suaves.



## ¿Puedo sentir depresión?

**A veces**, la limitación en las actividades que provoca esta enfermedad, hace que algunas personas con EPOC se sientan irritables y con algún grado de depresión. **Hable con su médica/o de ello.**

### Consejo >

Si usted se lo propone, puede realizar muchas actividades que ahora pueden parecerle difíciles. No se rinda, siga estos consejos y los que le proporcione el personal sanitario. Seguro que lo conseguirá.