



[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Día a día con EPOC

Dirección de esta página: //medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000697.htm

Día a día con EPOC

Su médico le dio la noticia: usted tiene EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). No existe cura, pero hay medidas que puede tomar todos los días para impedir que la EPOC empeore, para proteger sus pulmones y para mantenerse sano.

Maneje sus días

Tener EPOC puede agotar su energía. Estos cambios simples pueden facilitar sus días y preservar su fuerza.

- Pida ayuda cuando la necesite.
- Separe más tiempo para las actividades diarias.
- Tome descansos para recuperar el aliento cuando lo necesite.
- Aprenda a respirar con los labios fruncidos.
- Manténgase activo física y mentalmente.
- Organice su casa para que las cosas que utilice todos los días sean fácilmente accesibles.
- Evite subir y bajar las escaleras varias veces al día.

Aprenda cómo reconocer y manejar las reagudizaciones de la EPOC.

Procure tener aire limpio

Sus pulmones necesitan aire limpio. Así que si usted fuma, lo mejor que puede hacer por sus pulmones es dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención médica acerca de las formas de dejar este hábito. Pregunte por los grupos de apoyo y otras estrategias para dejar de fumar.

Incluso el tabaquismo pasivo puede causar daño adicional. Así que pídale a otras personas que no fumen a su alrededor, y si es posible, que dejen de fumar del todo.

Usted también debe evitar otras formas de contaminación como el tubo de escape de los vehículos y el polvo. En los días cuando la contaminación del aire es alta, cierre las ventanas y quédese adentro si puede.

También quédese adentro cuando haga mucho calor o mucho frío.

Coma bien

La dieta afecta la EPOC de varias maneras. El alimento le da la energía para respirar. Inhalar y exhalar aire de los pulmones implica más trabajo y quema más calorías cuando usted tiene EPOC.

El peso también influye en la EPOC. El hecho de tener sobrepeso dificulta más la respiración, pero si usted está demasiado delgado, su cuerpo tendrá dificultad para combatir enfermedades.

Los consejos para comer bien con EPOC abarcan:

- Consuma comidas y refrigerios pequeños que le den energía, pero que no lo hagan sentirse repleto. Las comidas grandes pueden hacer que sea más difícil para usted respirar.
- Beba agua u otros líquidos durante todo el día. De 6 a 8 tazas (1.5 a 2 litros) al día es una buena meta. Beber muchos líquidos ayuda a diluir el moco para que sea más fácil eliminarlo.
- Coma proteínas saludables como leche baja en grasa y queso, huevos, carne, pescado y nueces.
- Consuma grasas saludables como aceites de oliva o canola y margarina blanda. Pregúntele a su proveedor cuánta grasa debe comer un día.
- Reduzca los refrigerios azucarados como pasteles, galletas y refrescos.
- Si es necesario, reduzca alimentos como frijoles, repollo y bebidas carbonatadas si lo hacen sentir lleno y le producen gases.

Si necesita bajar de peso:

- Hágalo gradualmente.
- Reemplace 3 comidas grandes al día por varias comidas más pequeñas. De esa forma no tendrá mucha hambre.
- Hable con su proveedor sobre un plan de ejercicio que le ayude a quemar calorías.

Si necesita aumentar de peso, busque maneras de agregarle calorías a sus comidas:

- Agregue una cucharadita (5 mililitros) de mantequilla o aceite de oliva a las sopas y verduras.
- Aprovechese su cocina con refrigerios altamente energéticos como nueces, almendras y queso rallado.
- Agregue mantequilla de maní o mayonesa a sus emparedados.

- Beba malteadas con helado rico en grasa. Agregue polvo de proteína para obtener un refuerzo adicional de calorías.

Haga ejercicio

El ejercicio es bueno para todos, incluso para las personas con EPOC. El hecho de estar activo puede aumentar su fuerza para que pueda respirar más fácilmente. También puede ayudarle a permanecer saludable por más tiempo.

Hable con su proveedor acerca de qué tipo de ejercicio es adecuado para usted. Luego, comience lentamente. Es posible que usted solo sea capaz de caminar una distancia corta al principio. Con el tiempo, debe ser capaz de ir más lejos.

Hable con su proveedor sobre rehabilitación pulmonar. Este es un programa formal en el cual los especialistas le enseñan a respirar, ejercitarse y vivir bien con EPOC.

Trate de hacer ejercicio durante al menos 15 minutos, 3 veces por semana.

Si se está quedando sin aliento, disminuya la intensidad y descanse.

Deje de hacer ejercicio y llame a su proveedor si se siente:

- Con dolor en el pecho, el cuello, el brazo o la mandíbula
- Enfermo del estómago
- Con vértigo o mareado

Duerma

Una buena noche de sueño puede hacerlo sentir mejor y mantenerse más saludable. Pero cuando usted tiene EPOC, ciertas cosas hacen que sea más difícil obtener el descanso suficiente:

- Usted podría despertar con dificultad para respirar o con tos.
- Algunos medicamentos para la EPOC dificultan el hecho de dormir.
- Es posible que tenga que tomar una dosis del medicamento a medianoche.

Aquí están algunas formas seguras para dormir mejor:

- Coméntele al médico que usted está teniendo problemas para dormir. Un cambio en su tratamiento puede ayudarle a conciliar el sueño.
- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches.
- Haga algo para relajarse antes de ir a la cama. Podría tomar un baño o leer un libro.
- Utilice cortinas para bloquear la luz exterior.

- Pida a sus familiares que ayuden a mantener la casa tranquila cuando sea la hora de dormir.
- No use somníferos de venta libre. Le pueden causar dificultad para respirar.

Cuándo llamar al médico

Llame a su proveedor si su respiración es:

- Cada vez más difícil
- Más rápida que antes
- Superficial y usted no puede tomar una respiración profunda

También llame a su proveedor si:

- Necesita inclinarse hacia adelante al sentarse para poder respirar fácilmente
- Está utilizando los músculos alrededor de las costillas para ayudarse a respirar
- Tiene dolores de cabeza con más frecuencia
- No puede hablar más de unas cuantas palabras sin sentir que le falta el aire
- Se siente soñoliento o confundido
- Tiene fiebre
- Está expectorando moco oscuro
- Está expectorando más moco de lo habitual
- Sus labios, yemas de los dedos o la piel alrededor de las uñas están morados

Nombres alternativos

EPOC - día a día; Enfermedad obstructiva crónica de las vías respiratorias - día a día; Enfermedad pulmonar obstructiva crónica - día a día; Bronquitis crónica - día a día; Enfisema - día a día; Bronquitis - crónica - día a día

Referencias

Ambrosino N, Bertella E. Lifestyle interventions in prevention and comprehensive management of COPD. *Breathe (Sheff)*. 2018;14(3):186-194. PMID:118879
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30186516/ [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30186516/>].

Dominguez-Cherit G, Hernandez-Cardenas CM, Sigarroat ER. Chronic obstructive pulmonary disease. In: Parrillo JE, Dellinger RP, eds. *Critical Care Medicine*. 5th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019:chap 38.

Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) website. Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease: 2023 report.

goldcopd.org/2023-gold-report-2/ [https://goldcopd.org/2023-gold-report-2/]. Accessed January 11, 2023.

Han MK, Lazarus SC. COPD: clinical diagnosis and management. In: Broaddus VC, Ernst JD, King TE, et al, eds. *Murray and Nadel's Textbook of Respiratory Medicine*. 6th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2022:chap 64.

Reilly J. Chronic obstructive pulmonary disease. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine*. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 82.

Última revisión 1/20/2022

Versión en inglés revisada por: Denis Hadjiliadis, MD, MHS, Paul F. Harron Jr. Associate Professor of Medicine, Pulmonary, Allergy, and Critical Care, Perelman School of Medicine, University of Pennsylvania, Philadelphia, PA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

Conozca cómo citar esta página



Health Content Provider
06/01/2025

A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission (www.urac.org). [La acreditación](#) de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre [la política editorial](#), [el proceso editorial](#) y [la poliza de privacidad](#) de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (*Health Internet Ethics*, o *Hi-Ethics*) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (*Health on the Net Foundation*: www.hon.ch).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997-2023 A.D.A.M., Inc. Se prohíbe estrictamente cualquier duplicado o distribución sin autorización de la información aquí contenida. Para obtener información adicional visite [Vinculación y uso de contenido de MedlinePlus](#).

