


Cómo evitar ataques de EPOC durante el invierno

El aire frío y seco del invierno puede provocar un ataque de EPOC. Pero hay cosas que usted puede hacer para evitarlos. **Intente poner en práctica los consejos siguientes:**



¡Prepárese para el frío! Llevar puesta una bufanda o una mascarilla que le cubra la nariz y la boca en climas fríos puede ayudarle a mantener tibio el aire que respira.



Manténgase hidratado.

El aire frío y seco puede hacer que la mucosidad de los pulmones sea más espesa y esto puede causar más tos y que se quede sin aliento. Al mantenerse hidratado, las vías respiratorias se mantienen húmedas.



Intente usar un humidificador.

Calentar su casa puede secar el ambiente. El aire seco puede irritarle las vías respiratorias y dificultarle la respiración. Un humidificador le devuelve humedad al aire.



Vacúnese.

El COVID, la influenza (gripe) y la neumonía son más frecuentes durante el invierno. Todas estas enfermedades pueden empeorar la EPOC. .



Preguntas para hacerle a su médico:

- ¿Debo cambiar mis medicamentos durante el invierno si empeoran mis síntomas?
- ¿Cuánto líquido debo tomar cada día para mantenerme hidratado?
- ¿Qué tipo de humidificador debo usar? ¿Dónde debo ponerlo?