



## RECURSOS PARA PACIENTES DE EPOC

La rehabilitación pulmonar puede ayudar a entender mejor la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), ofreciendo la información y herramientas necesarias para controlar la enfermedad y ofrece la posibilidad de contactar y aprender de otros pacientes con EPOC. Varios hospitales y centros de salud ofrecen programas de rehabilitación pulmonar. Su médico puede ayudarlo a encontrar un programa en su zona.

La rehabilitación pulmonar ofrece:

- Ejercicios de entrenamiento estructurados y monitorizados
- Asesoramiento nutricional
- Técnicas para reducir y controlar los problemas respiratorios
- Educación sobre cómo mantener y mejorar la actividad
- Ayuda para dejar de fumar
- Información sobre la enfermedad y cómo hacerle frente
- Apoyo emocional y psicológico

Existe una gran variedad de grupos de apoyo, tanto en la red como en persona, para pacientes que viven con la EPOC. La Asociación de Pulmón Americana (*American Lung Association*) tiene *Better Breathers Clubs* en todo el país. *COPD Foundation* también tiene disponible una línea de información sobre la EPOC; puede llamar al 866/316-COPD (2673) para obtener más información sobre la EPOC y hablar con gente que entiende el impacto de la enfermedad.

Los pacientes con EPOC llevan vidas plenas y activas. El colaborar con su médico y aprender todo lo necesario sobre la enfermedad, lo ayudará a controlar la enfermedad, en vez de permitir que la enfermedad controle su vida.