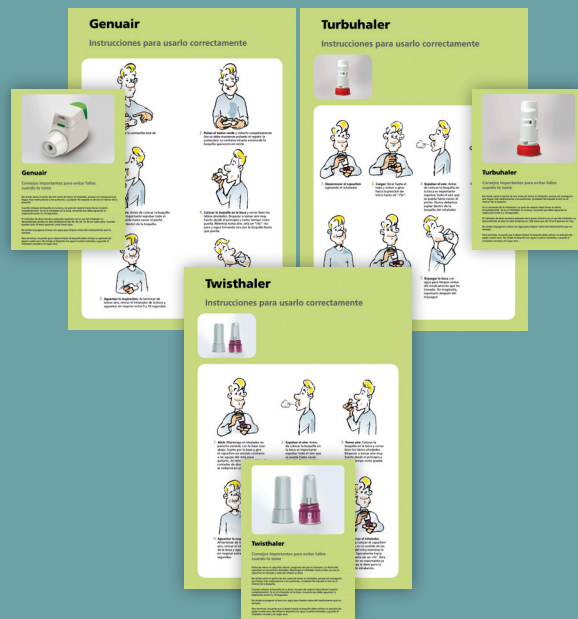


# LA MEDICACIÓN ES IMPORTANTE

El médico te ha prescrito medicamentos para la enfermedad:

- Que no se te olvide usarlos.
- Llévalos contigo y/o almacénalos correctamente.
- Aprende a utilizarlos.

*“No utilizarlos bien, es como no tomarlos”*



**¡TU FARMACÉUTICO TE PUEDE AYUDAR EN EL CORRECTO USO DE LOS INHALADORES!**

## ¿CÓMO RESPIRAS?

**Si...**

- Tienes más de 40 años.
- Fumas o has fumado en el pasado.
- Toses varias veces al día, la mayoría de los días.
- Te fatigas al hacer ejercicio físico.
- Te despiertas tosiendo con flemas y mucosidad.

**Y...**

- No estás diagnosticado de ninguna enfermedad respiratoria.

**¡TOMA AIRE!  
Y CONSULTA  
EN ESTA  
FARMACIA.**



Organiza:



COLEGIO OFICIAL  
DE FARMACÉUTICOS  
DE NAVARRA

Colabora:



Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea

Patrocina:



CAMPAÑA DE  
EDUCACIÓN SANITARIA

# ¡RESPIRA TRANQUILIDAD!

**Conoce todo sobre la Enfermedad  
Pulmonar Obstructiva Crónica.**



**CONSULTA A TU FARMACÉUTICO PARA  
MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA**

Organiza:



COLEGIO OFICIAL  
DE FARMACÉUTICOS  
DE NAVARRA

Colabora:



Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea

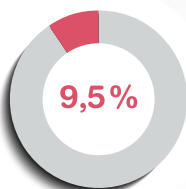
Patrocina:



# ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

La EPOC es una enfermedad que dificulta la respiración al limitar el paso del aire a los pulmones, y que empeora con el tiempo.

En España el **9,5%** de la población de entre **40-69 años** la padece.



Las causa principal de la EPOC es **FUMAR**, pero también se relaciona con la exposición pasiva al humo del tabaco, a polvos y sustancias químicas y a la contaminación ambiental.

Los síntomas principales son:

- **Disnea:** es la sensación de ahogo o falta de aire.
- **Tos.**
- **Expectoración:** producción de flemas y mucosidad, principalmente por la mañana.
- **Otros:** infecciones respiratorias, pérdida de peso...

*El uso de medicación y unos hábitos saludables te permitirán vivir mejor y más años.*

## CUÍDATE



### Evita el Tabaco

Deja de fumar y evita ambientes contaminados, es lo más beneficioso.



### La alimentación

Una alimentación sana y correcta te proporcionará mayor calidad de vida.

- Controla tu peso.
- Evita alimentos que produzcan digestiones pesadas y flatulencia.
- Haz 4 o 5 comidas al día.



### Vacúnate

Si padeces **EPOC**, las vacunas frente a la gripe y el neumococo evitarán complicaciones de la enfermedad.



**¡CONSULTA A TU FARMACÉUTICO!**

## QUE NO TE PARE LA EPOC...

El ejercicio físico es muy beneficioso para los pacientes con EPOC.

Andar en bicicleta, nadar, bailar... son actividades que te convienen. Pero entre todas ellas...

***¡Caminar es la mejor opción!***

## LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO...

- Aliviará tu sensación de ahogo.
- Reducirá las descompensaciones.
- Facilitará el resto de tus actividades cotidianas.
- Te ayudará a descansar mejor por la noche.
- Mejorará tu estado de ánimo.

