

Es la inflamación de los bronquios que dificulta el paso del aire para la oxigenación de la sangre.

Recomendaciones:

A la hora de comer:

- Ingerir porciones pequeñas.
- Descansar antes y después de comer.
- Procure comer despacio.
- Comer primero lo sólido y esperar mínimo 20 minutos para consumir los líquidos.
- Si utiliza oxígeno en casa, usarlo aún durante las comidas.

Si requiere oxígeno en casa tener en cuenta:

- Mantener cilindro, máscara o gafas nasales en buen estado.
- No ubicar la fuente de oxígeno cerca al calor: cocina, hornos, radiadores o aparatos electrónicos.
- Mantener los orificios nasales limpios.
- Llevar siempre el inhalador de rescate prescrito por el médico.

Medidas de autocuidado:

- Realizar actividad física a tolerancia.
- Utilizar ropa cómoda que no comprima el tórax.
- Distribuir la alimentación en 5 porciones diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, cena y merienda.
- Incluir en la dieta alimentos blandos y fáciles de masticar.
- Evitar el consumo de bebidas negras como café, té o gaseosa.
- Evitar el consumo de alimentos que produzcan gases: frijoles, lentejas, garbanzos, repollo, cebolla.
- Consumir preparaciones preferiblemente asadas o al vapor.
- Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día (sopa, jugo, vaso de agua)
- Evite consumir alimentos o bebidas muy frías.

Recuerde:

- No fumar.
- Vacunarse contra la gripe cada año (influenza).

Consultar la IPS básica en caso de:

- Dolor o presión en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Fiebre.

- Tos que no le permite respirar.
- Cuando respira siente un silbido.
- Aumento de producción de flema (amarilla o verde).

Tener en cuenta en caso de requerir medicamentos:

- Si utiliza inhaladores tenga un horario de referencia (comidas, horas de dormir).
- Tomar sus medicamentos con agua a la hora indicada.
- No se automedique.
- No suspenda su tratamiento.

