

EPOC ZERO

Identifica la EPOC
por ti y por tus
seres queridos



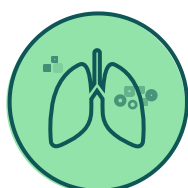
Identifica la EPOC por ti y por tus seres queridos

La **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**, es una afección pulmonar crónica que causa la obstrucción del flujo de aire, dificultad para respirar^{2,3,5} y lesión progresiva del tejido pulmonar.

Las personas con **EPOC** tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y varias otras afecciones, por eso...

¡Infórmate más para cuidar mejor tus pulmones!

A través de la información y la toma de conciencia, puedes proteger tu salud respiratoria y cambiar el rumbo de tu vida.



**La detección temprana
de la EPOC es clave¹**

¡Cuida tus pulmones!

¿Mi familia y yo SOMOS personas en riesgo de desarrollar EPOC?

Agende una consulta con su médico para hablar sobre **EPOC** si tiene alguno de los siguientes factores de riesgo o síntomas:



Fuma o
ha fumado



Tos crónica



Dificultad
para
respirar



Opresión
en el
pecho



Está expuesto
a humo de
cigarrillo,
combustión de
leña o carbón
de forma
prolongada



Expectoración
crónica



Fatiga /
limitación
en la vida
cotidiana



Sibilancias

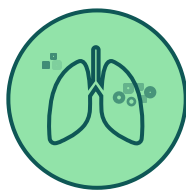


A medida que la EPOC avanza, se hace más difícil mantenerse activo debido a la dificultad para respirar, por eso...

¡Cuida tus pulmones e identifica a la EPOC temprano!



**Consulta con
tu médico**



**Cuéntale
de tus
síntomas
crónicos**



**Haz los
exámenes
y una
espirometría**

**¡Cuídate y cuida a tu familia,
sácate las dudas y hazte
la evaluaciones necesarias!**



7 pasos hacia una mejor calidad de vida

1**Deja de fumar y aléjate de los fumadores**

Éste es el paso más importante para disminuir la progresión de la enfermedad.

2**Evita la exposición crónica del humo de leña o carbón**

La biomasa es la segunda. causa de EPOC.

3**Mantén un estilo de vida activo**

El ejercicio regular puede fortalecer todo tu organismo.

4**Mantén al día tu plan de vacunación**

La vacuna contra la gripe y neumonía ayuda a prevenir infecciones que empeoran la EPOC.

5**Sigue tu plan de tratamiento**

Utiliza tus medicamentos según lo recetado por tu médico y mejora tu estilo de vida.

6

Escucha tu cuerpo
Aprende a reconocer cuando debes descansar y evitar situaciones que puedan empeorar tus síntomas.

7

Y muy importante: agenda controles frecuentes con tu médico.



Además, es importante que aprendas a hablar con tu médico y profesionales de la salud sobre:

- ✓ Cómo te sientes
- ✓ Cómo usar la medicación
- ✓ Alternativas de tratamiento

Tratamiento de la EPOC

Requiere de una cuidadosa y completa evaluación de un médico.

Puede aliviar los síntomas, disminuir la frecuencia y gravedad de las exacerbaciones y mejorar la calidad de vida.

Apoyarse en personas con experiencias similares puede ayudarte.

**Si tiene síntomas persistentes,
busque atención médica
de inmediato.**

**Con el diagnóstico adecuado
y el tratamiento oportuno,
se puede vivir una vida plena**



Fuentes:

1. Clínica Mayo. EPOC Diagnóstico. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/copd/diagnosis-treatment/drc-20353685>
2. Clínica Mayo. EPOC Descripción general. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/copd/symptoms-causes/syc-20353679>
3. Healthline. Todo lo que necesitas saber de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). <https://www.healthline.com/health/es/epoc>
4. OMS. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (2023). [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd))
5. U.S. Department of Health and Human Services. EPOC: ¿corresponde usted el riesgo de sufrir enfermedad pulmonar obstructiva crónica?. https://www.cdc.gov/copd/pdfs/fact_sheet-copd-are_you_at_risk-spanish.pdf
6. American Lung Association. ¿Qué es la EPOC?. <https://www.lung.org/espanol/salud-pulmonar-y-enfermedades/epoc>

**La información contenida no representa recomendaciones médicas.
Ante cualquier duda se debe consultar a un médico.**

© AstraZeneca 2025. Todos los derechos reservados.

**Nicolás de Vedia 3616, 8° Piso – (C1430DAH) – C.A.B.A., Buenos Aires,
Argentina / PromoMats ID: XC-0413 03/2025**