

DIA MUNDIAL DE LA MPOC 2022

Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica

Evitar l'exposició al fum del tabac i deixar de fumar ajuda a millorar la qualitat de vida.
El tabac és el causant principal de la MPOC.



Mantenir els horaris de son i fer petits descansos durant el dia us ajudarà a trobar-vos millor.

Fer activitat física cada dia i evitar passar gaires hores assegut contribueix a millorar la capacitat respiratòria.



Reduir el consum de begudes alcohòliques ajuda a reduir la freqüència i la intensitat dels símptomes.

Una alimentació saludable facilita mantenir el pes i sentir-se millor.



Tenir una bona xarxa social ajuda a mantenir la ment i el cos sans.

Per prevenir complicacions, cal vacunar-se de la grip, del pneumococ i de la COVID-19. Consulteu els professionals sanitaris.