

► Respiras sin pensarlo,  
Corres para no perder el bus,  
Gritas un gol,  
Cantas en la ducha,  
**Respirar**  
debería ser lo más fácil del  
mundo, hasta que deja de serlo.

## En el Día Mundial de **la EPOC**

(19 noviembre) te compartimos  
consejos para cuidar tu salud y  
sentirte mejor cada día:



### Actividad física



Muévete a tu ritmo  
y controla tu  
respiración.



Prueba ejercicios  
de respiración  
consciente cada día.

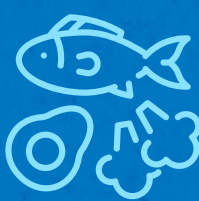


Caminar un poco en  
terreno plano puede  
hacerte sentir mejor.

### Nutrición:



Come frutas y  
evita el exceso  
de azúcar.



Incluye alimentos  
con proteínas como  
pollo, huevo o  
lentejas.



Come despacio y en  
pequeñas porciones  
si te cansas al  
hacerlo.

### Recuerda:

Usa tus inhaladores de forma correcta y a  
tiempo, no faltes a tus controles médicos,  
duerme bien y di adiós al tabaco.

*En tus manos está el poder de respirar mejor.  
Cada respiración cuenta.*