

7 de abril

C. Salud Arnedo y  
Palacio de la Baronesa  
11:00 h.

3.500 metros	<b>ALTA</b>
2.000 metros	<b>MEDIA</b>
1.000 metros	<b>BAJA</b>

Arnedo



# EPOC

La EPOC es una Enfermedad que afecta a los Pulmones y a los bronquios, en los que se produce una Obstrucción que dificulta el paso del aire y evoluciona de forma Crónica, de ahí sus siglas. Se debe casi exclusivamente al humo del tabaco, aunque hay otros factores que pueden contribuir a su aparición.

Puede continuarse con una vida perfectamente aceptable, depende de nuestro estilo de vida. Si evitamos el tabaco, llevamos una alimentación sana y caminamos diariamente lo conseguiremos.

### ¿Qué recomendaciones debo seguir antes de comenzar a caminar?

- Evite las horas del día con más frío o calor y con lluvia.
- No haga ejercicio en ayunas.
- Use ropa adecuada que favorezca la transpiración y calzado cómodo y con buena sujeción.
- Evite caminar con catarro u otros procesos agudos. Una vez que se haya recuperado, vuelva a caminar cuando le sea posible.
- Si tiene diabetes hágase antes control de glucemia. Es aconsejable que lleve terrones de azúcar en el bolsillo.
- Si lleva oxígeno de forma habitual, siga las indicaciones establecidas en consulta.
- Siempre que sea posible procure llevar su teléfono móvil y pasee acompañado, además de más seguro resulta más ameno.

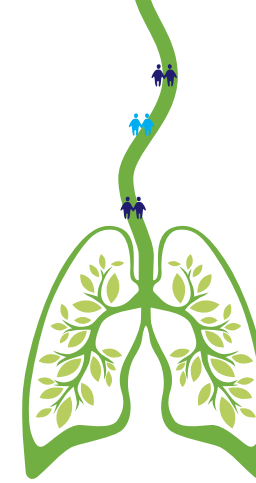
### ¿Qué recomendaciones debo tomar durante el paseo?

- Nunca haga ejercicio hasta agotarse. Si se siente cansado, pare y descanse.
- Si durante el paseo presenta sensación de falta de aire, ruidos importantes al respirar, tos intensa u opresión, debe parar y ayudarse con el inhalador que le han prescrito en su consulta médica.

### ¿Cuánto debo caminar cada día?

- Comience a caminar de forma progresiva pero continuada, en periodos mínimos de 10 minutos hasta alcanzar 30 minutos al menos tres días a la semana.
- Además conviene realizar ejercicios sencillos y seguros que ayuden a mejorar la fuerza de huesos y músculos, la flexibilidad y el equilibrio.

DL-311-2016



## Pasear con EPOC

(Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)

"Vida **activa** es salud"



www.larioja.org

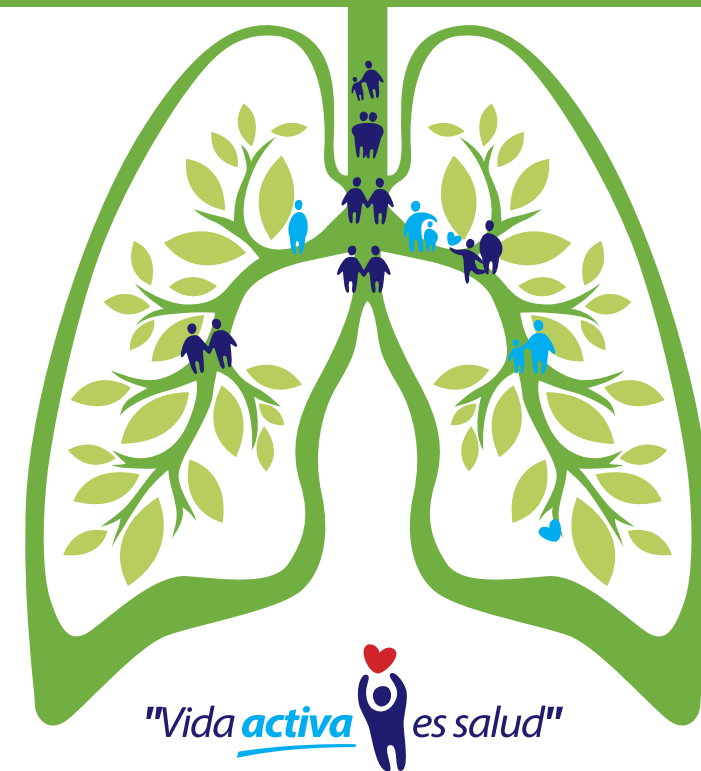
"Se informa al ciudadano que las imágenes captadas durante el recorrido de Pasear con EPOC promocionado por la Consejería de Salud serán publicadas en la página web Rioja Salud. <http://www.riojasalud.es/>.

Para más información <http://www.riojasalud.es/aviso-legal>".

# Pasear con EPOC

(Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)

4, 5, 6 y 7 de abril de 2016



4 de abril  
Nájera

5 de abril  
Santo Domingo  
de la Calzada

5 de abril  
Logroño

6 de abril  
Logroño

7 de abril  
Arnedo

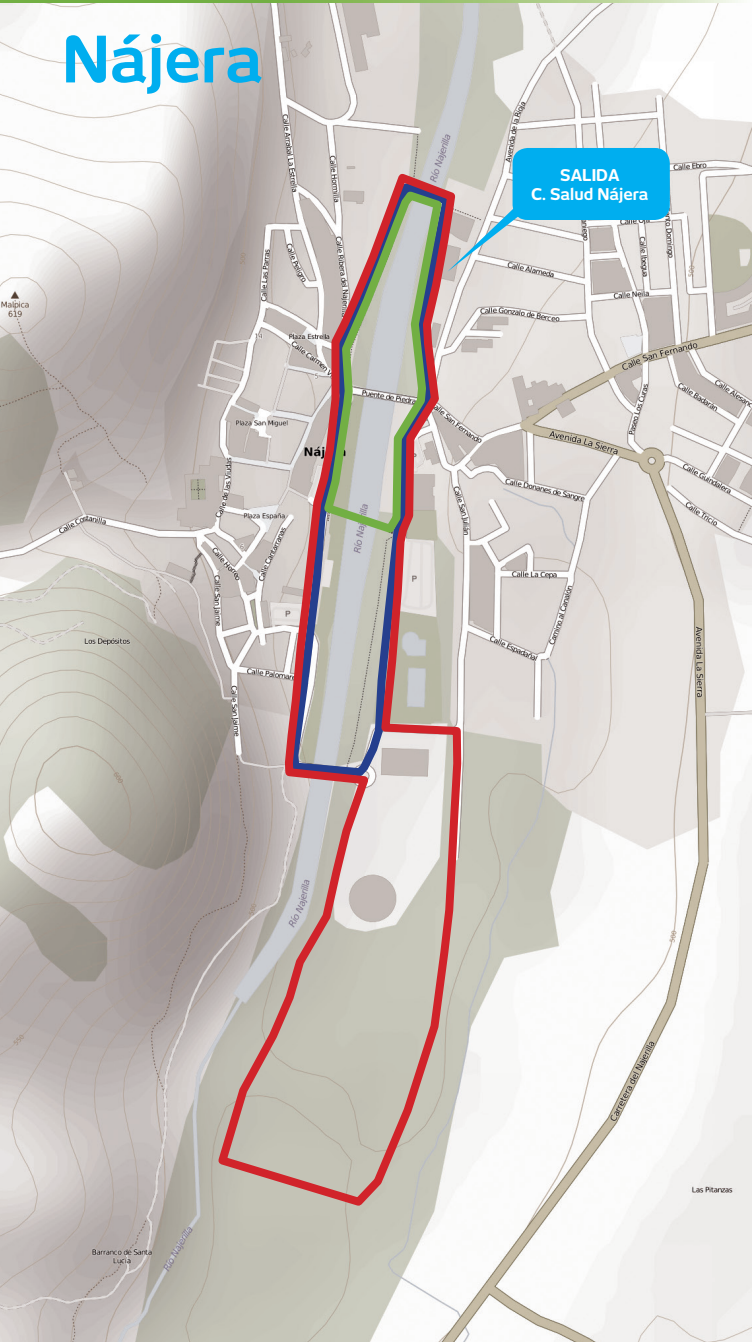


www.larioja.org

4 de abril  
C. Salud Nájera  
11:00 h.

3.300 metros **ALTA**  
1.750 metros **MEDIA**  
1.000 metros **BAJA**

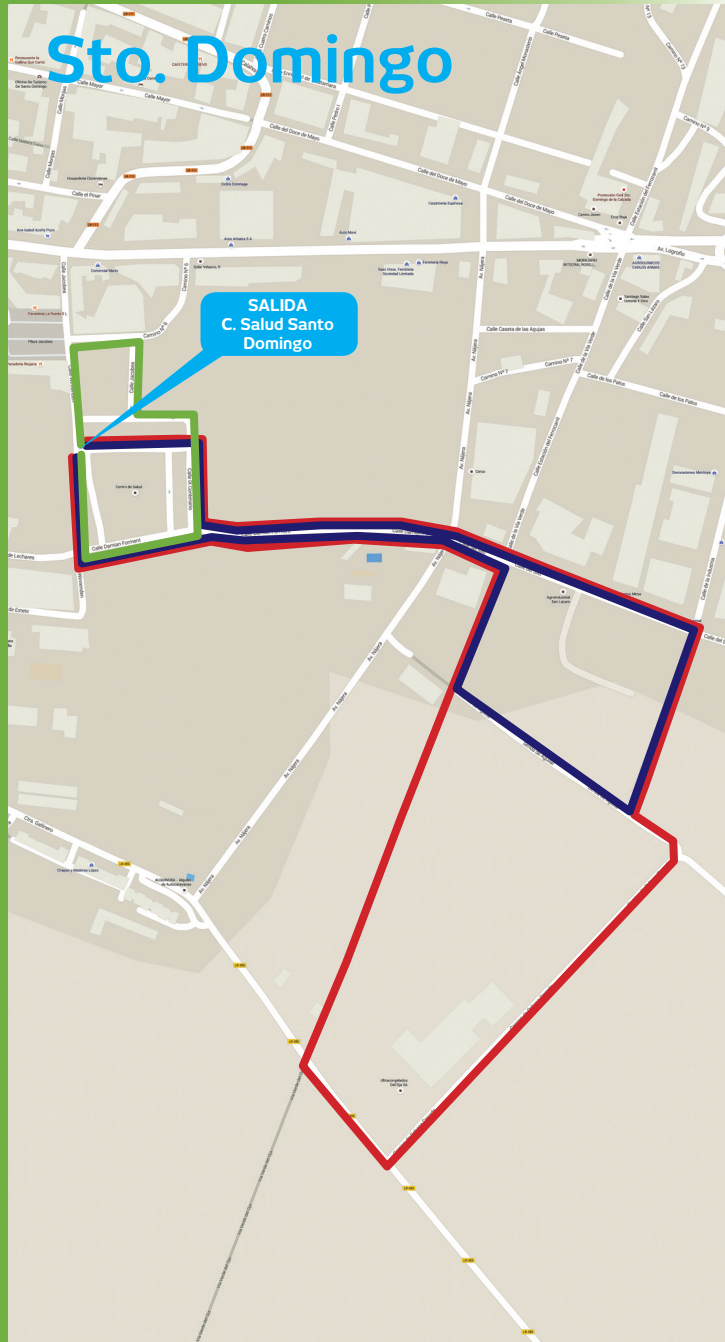
## Nájera



5 de abril  
C. Salud Santo Domingo  
11:00 h.

3.000 metros **ALTA**  
1.500 metros **MEDIA**  
1.000 metros **BAJA**

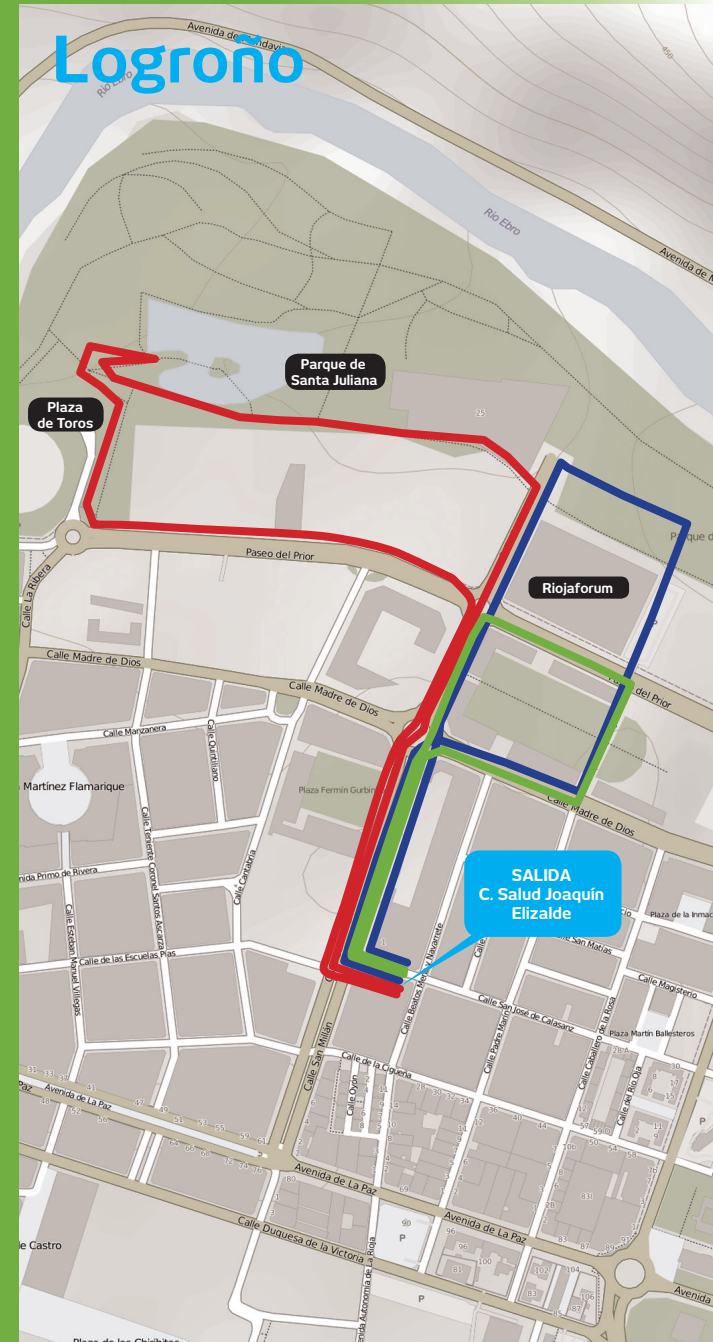
## Sto. Domingo



5 de abril  
C. Salud Joaquín Elizalde  
11:00 h.

3.000 metros **ALTA**  
1.500 metros **MEDIA**  
1.000 metros **BAJA**

## Logroño



6 de abril  
C. Salud Siete Infantes  
de Lara 11:00 h.

3.000 metros **ALTA**  
1.500 metros **MEDIA**  
1.000 metros **BAJA**

## Logroño

