

Revista de EPOC: Respirar bien, moverse más, vivir mejor

*Disponible en
alemán,
portugués,
griego, y más*

Técnicas de respiración

Ejercicios recomendados

Vídeos demostrativos

Una revista online para que las personas con EPOC puedan mantenerse informadas sobre el auto manejo de la respiración y de la actividad física. Contiene videos que nuestro equipo expertos ha dirigido para educar, motivar e inspirar.



[www.ipcrg.org/
copdmagazine](http://www.ipcrg.org/copdmagazine)

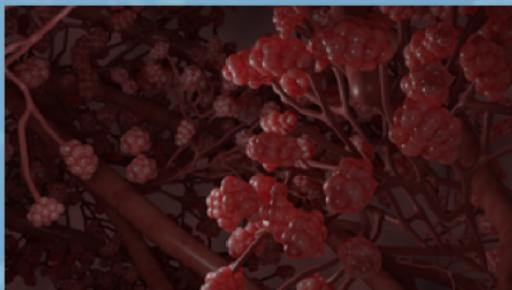




Dar sentido a la EPOC

www.ipcrg.org/copdwheel

Inicie conversaciones sobre personalizar el cuidado a la gente con EPOC. **La Rueda de la EPOC** resume todo lo que necesita saber y comentar sobre la EPOC: síntomas, causas, medicación, mejora del cuidado y advertencias.



Cómo Respiramos

www.ipcrg.org/howwebreathe

Cómo Respiramos es un video educativo corto que explica el mecanismo de la respiración. Enseña a los colegas y ayuda a los pacientes a entender mejor su enfermedad, aumentando en potencia su habilidad para cuidarse.