

# TOBACCO AND COPD

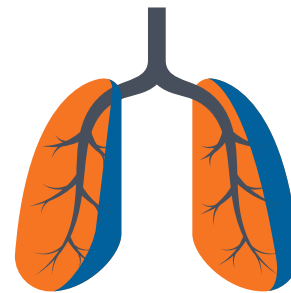
**YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.**



## Does smoking cause COPD?

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a preventable and treatable illness caused mainly by cigarette smoke. COPD damages the airways in your lungs, making it hard to breathe. If you have COPD you may experience:

- Frequent coughing
- Shortness of breath
- Wheezing
- Tightness in the chest



## Is there a cure for COPD?

Currently, there is no cure for COPD but there are many ways to manage your symptoms and keep them from getting worse. The most important way to manage COPD is to quit smoking. As you work on quitting smoking, light activities such as walking may improve your lung health. Always ask your doctor, before starting any new activity.

## How does COPD affect my breathing?

Those who suffer from COPD may also have chronic bronchitis or emphysema. In fact, most people with COPD have both of these conditions. Chronic bronchitis causes your airways to thicken and become covered in a sticky, slimy substance called mucus.

Emphysema is a condition that damages the tiny air sacs in your lungs. When these sacs are too weak to do a good job of filling up with air and letting it out, breathing becomes very difficult.

## Quitting smoking will help your COPD

If you've been diagnosed with COPD, quitting smoking is the best thing that you can do for your health. Quitting will help you breathe and sleep better, fight infections, and live a healthier life! Secondhand smoke also causes COPD. If you live with any people who smoke that are not ready to quit, try to avoid being around their smoke, as much as possible.



**Reach out today, for all the help you need to stop smoking.**

**Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)**

**Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://QuitNowVirginia.org)**

**Text READY to 34191**

**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
Tobacco Control Program

**Quit Now**  
**Virginia**

# EL TABACO Y LA EPOC

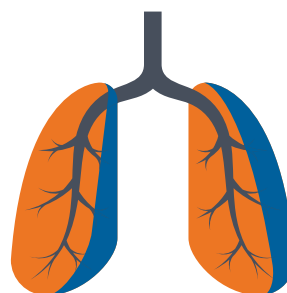
SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



## ¿Fumar causa EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad prevenible y tratable causada principalmente por el humo del cigarrillo. La EPOC daña las vías respiratorias de los pulmones, lo que dificulta la respiración. Si tiene EPOC, es posible que experimente lo siguiente:

- Tos frecuente
- Dificultad para respirar
- Sibilancia
- Opresión en el pecho



## ¿Cómo afecta mi respiración la EPOC?

Las personas que padecen EPOC también pueden padecer bronquitis crónica o enfisema. De hecho, la mayoría de las personas con EPOC padecen ambas afecciones. La bronquitis crónica hace que las vías respiratorias se engrosen y se cubran de una sustancia pegajosa y viscosa llamada moco.

El enfisema es una afección que daña los pequeños sacos de aire en los pulmones. Cuando estos sacos son demasiado débiles para llenarse de aire y dejarlo salir, se hace muy difícil respirar.

## ¿Existe cura para la EPOC?

Actualmente, no hay cura para la EPOC, pero existen muchas formas de controlar los síntomas y evitar que empeoren. La forma más importante de controlar la EPOC es dejar de fumar. Mientras se esfuerza por dejar de fumar, actividades livianas como caminar pueden mejorar la salud pulmonar. Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier actividad nueva.

## Dejar de fumar ayudará a combatir la EPOC

Si le han diagnosticado EPOC, dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud. Dejar de fumar le ayudará a respirar y dormir mejor, a combatir infecciones y a vivir una vida más saludable. El humo de segunda mano también causa EPOC. Si convive con personas que fuman y que no están listas para dejar de fumar, trate de evitar estar cerca del humo tanto como sea posible.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra  
READY al 34191

**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
Programa de control del  
tabaco

**Quit Now**  
**Virginia**