

Enfrentar la EPOC

Puede ser difícil emocionalmente vivir con una EPOC. Es común que las personas que tienen EPOC se sientan frustradas, ansiosas, deprimidas y estresadas.

Ya sea que lo acaben de diagnosticar con EPOC, o que la ha tenido por un tiempo, ahora es cuando puede ser consciente de lo que puede hacer para ayudar a cómo enfrentar la EPOC.

La depresión es muy común entre las personas que tienen EPOC.

Los síntomas de la depresión son tristeza que dura más de unos cuantos días; falta de sueño; sentimientos de menosprecio; falta de energía y dormir demasiado; cambios de apetito e irritabilidad.

"¿Cómo lo está enfrentando? Sé que es un problema nuevo, y quiero poder determinar cómo lo está sobrellevando." -Dr. Lansing

Ya que la depresión puede empeorar la EPOC, su profesional médico tal vez le hará preguntas sobre sus sentimientos.

Hable abierta y honestamente con su profesional médico sobre sus sentimientos.

A veces se pueden recomendar los antidepresivos. Toma entre 2 y 4 semanas para poder determinar si está funcionando la medicina.

Si medicamento no es efectivo después de este tiempo, es posible que le receten otro tipo de antidepresivo. Trabaje con su profesional médico para poder encontrar el adecuado para usted.

Otro tipo de tratamiento que su profesional médico podría recomendar es consultar con un terapeuta profesional para ayudarlo a enfrentar estas emociones.

"Podemos sentir lástima por nosotros mismos. Pero al tener un terapeuta, un psiquiatra, un psicólogo, alguien además de las personas que conoces, que tal vez piensas que te juzgan o que no te comprenden porque nadie lo hace, es de gran ayuda. Ella siempre está disponible. Siempre está lista para ayudarme." -Marilyn, Paciente

Hable con sus amistades y familiares sobre su depresión. Déjeles saber cómo se siente.

Si se siente bajo de ánimo, debido a que no puede hacer algo que antes podía hacer, pida ayuda de algún amigo. Puede hacerlo, y gozar de su compañía al mismo tiempo.

Otra manera de enfrentar la EPOC es el estar tan activo como sea posible. No solo facilita su respiración al fortalecer los músculos, el ser activo ayuda a que se sienta mejor mentalmente.

Podría ser de ayuda si habla de sus actividades con su equipo médico. Para determinar lo que puede hacer y no

Enfrentar la EPOC

sobrepasarse.

Otra manera de aumentar su capacidad de enfrentar la EPOC es a través de la rehabilitación pulmonar o un grupo de apoyo cercano a usted.

Puede ser una gran fuente de ayuda tener cerca a personas iguales a usted.

Muchos participantes encuentran esperanza y confort al escuchar las historias de otros y cómo lo han enfrentado ellos.

Lo que es también importante, es que puede aprender tips prácticos sobre una vida mejor con la EPOC.

Puede visitar el sitio web del American Lung Association www.lung.org/better-breathers para encontrar un club de *Better Breathers* cercano a usted.

Muchas personas también benefician al hacer prácticas de relajamiento para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Y puede ser de ayuda también encontrar un pasatiempo...

"Hay muchos venados, han llegado hasta 25 venados y generalmente saco fotografías de ellos moviéndose, me entretienen mucho." -Beverly, Paciente

"Me encanta hacer rompecabezas. Toma mucho tiempo. Pero son relajantes. Te distrae de lo que esté sucediendo... No tienes que preocuparte de esto o de lo que va a suceder después." -Michael, Paciente

La vida con una EPOC y todos los cambios que suceden no es algo fácil.

Hay muchas maneras de ayudarse a sí mismo.

Hable con su profesional médico de cómo siente que la está enfrentando.

Si se los recetaron, debe tomar regularmente los antidepresivos.

Hable con sus amigos y familias sobre sus sentimientos.

Permanezca activo. Puede ayudarlo a sentirse mejor física y mentalmente.

Únase a un Grupo de Apoyo. Hay mucho que puede aprender de los demás.

Aprender los pasos para enfrentar la EPOC lo ayudará a controlar mejor su enfermedad y vivir una vida plena.