
Enfermedad pulmonar crónica: control del estrés

El estrés y la ansiedad pueden dificultar la respiración. Cuando a una persona le resulta difícil respirar, es natural que aumente su nivel de ansiedad e incluso que comience a sentir pánico. Esto intensifica aun más la falta de aire. Esta secuencia se conoce como el ciclo de la disnea. Es común en personas con enfermedad pulmonar crónica. Hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo se siente. Es importante que su proveedor comprenda qué está sucediendo y cómo eso está afectando su vida. El entrenamiento de respiración y los métodos de afrontamiento pueden ayudar a controlar el estrés y la ansiedad.

Comprensión del ciclo

Cuando tiene falta de aire, sus músculos respiratorios se tensan. Le resulta difícil respirar profundamente. Tal vez se inquiete pensando que no está obteniendo aire suficiente. Entonces, empieza a respirar más rápidamente. Y a sentir aún más falta de aire. Es posible que esto comience a causarle pánico. Esto hace que los síntomas parezcan ser más intensos. A menudo, las personas con enfermedad pulmonar crónica intentan prevenir este ciclo. Limitan su actividad, se quedan en casa y no realizan actividades que puedan causar falta de aire. Pero no tiene por qué vivir así.

Maneras de relajarse



Cuando note que se está estresando o que le entra ansiedad, haga un esfuerzo por relajarse. Esto le ayudará a romper el ciclo de la disnea. Siéntese en un lugar tranquilo y cómodo. Haga respiración diafragmática y con los labios fruncidos. También es posible que lo siguiente le resulte útil:

-
- **Actividades que lo ayudan a relajarse.** Estas actividades pueden ser, por ejemplo, leer un buen libro, escuchar música o cintas de relajación, practicar yoga, taichi, meditación o rezar. Trate de encontrar las actividades más adecuadas para usted.
 - **Visualización.** Imagínese en un lugar apacible, por ejemplo una playa. Toque la arena caliente. Escuche el sonido de las olas. Sienta el olor del mar. Esto podría ayudarle a relajarse.
 - **Medicamentos que pueden ayudar a facilitar la respiración.** Es posible que su proveedor de atención médica le aconseje que use un broncodilatador junto con otros métodos de relajación.

Sugerencias

Para evitar que la falta de aire limite su vida, haga lo siguiente:

- **De forma inmediata.** Aprenda a detener un ataque mediante respiración con labios fruncidos, respiración diafragmática y métodos de relajación. Si no sabe cómo realizar estas técnicas, pregunte a su proveedor de atención médica.
- **En su vida cotidiana.** Aprenda a maximizar la energía y a respirar durante las actividades. De esta manera, podrá hacer más cosas.
- **Con el tiempo.** Comience a hacer actividad física. Esto puede ayudar al cuerpo a comenzar a adaptarse a un mayor nivel de actividad.