

¿Qué es EPOC?

Si te han diagnosticado EPOC, aprendiendo más sobre ésta puede ayudar a sentirte mejor - tanto física *como* mentalmente.

EPOC quiere decir Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Esta enfermedad a largo plazo dificulta que respires.

Los síntomas empiezan lentamente y empeoran con el tiempo. Los síntomas comunes incluyen: tos persistente, tos que produce mucha flema, falta de respiración, jadeo o sonido silbante cuando respiras, opresión en el pecho, y fatiga.

La mayoría de las personas con EPOC tienen una combinación de 2 condiciones: enfisema y bronquitis crónica.

Enfisema es cuando las bolsitas de aire en tus pulmones se dañan, dificultando que el aire salga de tu cuerpo.

La bronquitis crónica es cuando tus vías respiratorias se inflaman y se llenan de moco. Normalmente ocurre por irritación repetitiva del humo del cigarro al fumar o contaminación del aire.

Si fumas cigarros, dejar de hacerlo es lo mejor que puedes hacer para prevenir la EPOC o para evitar que empeore rápidamente.

Además de dejar de fumar, puedes hacer muchas cosas para respirar mejor si tienes EPOC. ¡Y tu equipo médico está listo para ayudarte!

Considera preguntar sobre: opciones de tratamiento, como medicinas o rehabilitación pulmonar.

Cambios de estilo de vida mejoran tus síntomas, como ser activo.

Y recursos de apoyo emocional, como grupos para conectarte con otros que estén pasando por una experiencia similar.

Tu equipo médico está listo para apoyarte y guiarte en tu camino para sentirte mejor.