



Viviendo con EPOC



Descripción general

Si le han diagnosticado la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), es posible que esté enfrentando algunos desafíos nuevos. Pero usted puede vivir una vida plena con EPOC. Solo tiene que tomar ciertas medidas para manejar adecuadamente su afección.

Tratamiento médico

Primero, siga todas las recomendaciones de su médico. Acuda a todas sus citas, y tome sus medicamentos tal como se lo indican. Hable con su médico si ve que su plan de tratamiento no está funcionando.

Proteja sus pulmones

Luego, proteja sus pulmones. No fume y evite otras cosas que puedan irritar sus pulmones. Será necesario que preste atención a la calidad de aire en su zona y que permanezca adentro en los días malos. Será conveniente que no se exponga al polvo o a los contaminantes que agudicen sus síntomas. Además, la gripe puede ser mortal para personas con una función pulmonar deficiente, por lo tanto evite las multitudes durante la temporada de gripe. Asegúrese de vacunarse contra la gripe todos los años. También existe una vacuna contra la neumonía. Pregúntele a su médico si es una buena opción para usted.

Mantenga su salud física

Siga una dieta sana y mantenga un peso saludable. Pregúntele a su médico acerca de los ejercicios que sean seguros para usted. Si se mantiene tan activo y en forma como le sea posible, sus pulmones se lo agradecerán.

Mantenga su bienestar emocional

Así mismo, cuide de su bienestar emocional. Un diagnóstico de EPOC puede causar miedo y ansiedad. Eso puede desencadenar la depresión. Por eso, busque apoyo en otros, especialmente en amigos y seres queridos que entiendan su situación. Encuentre un grupo de apoyo local. Si aun así tiene problemas, hable con un terapeuta profesional.

Conclusión

Si toma un papel activo en su tratamiento y sigue los consejos de su médico, podrá aprender a manejar el EPOC con éxito.