



Estrés y relajación: Consejos para manejar el EPOC



Descripción general

Usted tiene la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (la llamamos "EPOC"). Puede hacer que se sienta estresado y ansioso acerca del futuro. Esto puede llevar a la depresión. Por eso, veamos algunas formas de relajarse y de reducir su estrés.

Elimine las fuentes de estrés

Primero, piense acerca de las cosas que lo hacen sentir estresado y ansioso. ¿Acepta demasiadas responsabilidades? ¿Hay ciertas personas que lo estresan? ¿Es su trabajo demasiado exigente? Es hora de hacer algunos cambios por su salud. Establezca límites. Diga "no" cuando lo necesite. Trate de evitar las fuentes de estrés en su vida.

Estilo de vida saludable

Luego, centre sus esfuerzos en llevar una vida saludable. Levántese y vístase cada mañana. Haga un poco de ejercicio cada día. Consuma una dieta nutritiva. Duerma lo suficiente por las noches. Cuidar de usted mismo ayuda a que se sienta bien.



Encuentre tiempo para relajarse

Ahora, encuentre tiempo para relajarse. Los ejercicios de respiración profunda y de relajación muscular son útiles para muchas personas. Es posible que disfrute de la meditación o de una actividad llamada "visualización guiada". Trate de alejar los pensamientos negativos. Céntrese en los positivos.

Permanezca conectado

No es saludable aislarse. Es mejor mantenerse conectado con otras personas. Por lo tanto, involúcrese socialmente. Hable regularmente con sus seres queridos y amigos. Es posible que desee encontrar un grupo de apoyo o hablar con un consejero religioso. Comparta sus sentimientos con los demás, en vez de guardar las cosas en su interior.



Depresión

Y finalmente, si tiene sentimientos de tristeza que no se van, es posible que esté experimentando depresión. Es importante expresarse. Hable con alguien en quien usted confíe. Hable con su médico, de modo de obtener la atención que necesita.