

¿Qué es la EPOC?

La EPOC es una manera abreviada para decir Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica y es una afección de los pulmones. La EPOC produce un bloqueo en las vías respiratorias de los pulmones que dificulta la respiración.

- **“Pulmonar” se refiere a los pulmones.**
- **“Obstructiva” significa que la respiración está parcialmente bloqueada**
- **“Crónica” significa que dura mucho tiempo.**

Síntomas de la EPOC

La mayoría de las personas empiezan a sentir falta de aire o tosen por las mañanas con mucosidad excesiva. Muchas personas no saben que padecen la EPOC hasta que sufren un ataque grave o padecen bronquitis. Los síntomas de la EPOC pueden incluir:

- **Falta de aire o sentir que no puede respirar**
- **Tos persistente**
- **Demasiada mucosidad**
- **Resuello (un sonido como silbido o rechino en el pecho cuando respira)**

Cómo controlar la EPOC

Aunque no hay cura para la EPOC, puede ser controlada al hacer lo siguiente:

- Dejar de fumar. Si es posible, pídale a las personas a su alrededor que no fumen.
- Tomar medicamentos con receta.
- Prevenir infecciones. Lávese las manos con frecuencia y evite las personas que tienen resfriados, la gripe, dolor de garganta o infecciones de sinusitis.
- Ejercicios especiales de respiración.
- Obtener una vacuna antigripal cada otoño.
- Aprender lo más posible sobre la EPOC y los medicamentos de control.
- Evitar exponerse a los irritantes del aire. Los irritantes que pueden empeorar los síntomas de la EPOC incluyen:
 - Contaminación ambiental, tal como vapores de la gasolina o humo del escape de un automóvil.
 - Olores fuertes o vapores tales como los de perfume, pintura y productos de limpieza o humo de la chimenea.
- Cambios de clima. Cuando está frío o hace viento, cubra su nariz con una bufanda. Cuando está húmedo, trate de mantenerse en lugares con aire acondicionado.

Los ejercicios de respiración pueden ayudar a despejar los pulmones y a obtener más aire. Trate los siguientes ejercicios:

1. Respirar con los labios fruncidos
 - Inhale despacio por medio de la nariz hasta que sus pulmones se llenen de aire.
 - Frunza los labios como si fuera a darle un beso a alguien.
 - Exhale despacio mientras mantiene los labios fruncidos.
2. Contener el aliento
 - Inhale
 - Contenga el aliento de 3 a 4 segundos
 - Exhale

3. Respirar por el diafragma
 - Relaje los hombros.
 - Ponga una mano en el estómago.
 - Empuje el estómago hacia afuera mientras inhala por la nariz.
 - Apriete los músculos del estómago.
 - Repita 2 a 3 veces y descansa por dos minutos
 - Repita varias veces a lo largo del día.

Conserve energía mientras está sentado o parado

Mientras está parado, incline su pecho hacia adelante y descansa sus manos en sus muslos para conservar energía. Cuando está sentado, apoye sus pies inclinando su pecho hacia adelante y descansa sus codos en sus rodillas y su barbilla en sus manos.

La comida y la EPOC

Es posible que una persona con EPOC necesite más energía para respirar que otras personas. Entonces es esencial comer una dieta saludable para almacenar más energía.

- Consuma 5 a 6 comidas al día.
- Para ahorrar tiempo y conservar energía, cocine recetas rápidas y fáciles de preparar y cocine más de una comida a la vez.
- Corte la comida en pedazos y bocadillos pequeños. Entre menos energía utilice para masticar, mejor.
- Si toma esteroides a largo plazo, consuma más productos lácteos (derivados de la leche).

El ejercicio y la EPOC

El ejercicio le ayudará a fortalecer los músculos y prevendrá que éstos se cansen muy pronto. Esto significa que los quehaceres cotidianos serán más fáciles de realizar porque tendrá más energía y podrá hacer cosas por más tiempo. El ejercicio también ayuda a mantenerlo animado, a reducir su nivel de estrés y a mejorar su bienestar.

La EPOC puede cambiar de un día al otro y de una temporada a otra. Infecciones, smog y fumar puede hacer sus síntomas más severos durante ciertas épocas del año. Asegúrese de hablar con su médico acerca de los medicamentos, técnicas de respiración y cambios de estilo de vida que pueden ayudarle a respirar mejor.

¿Puede leer esto? Si no, nosotros le podemos ayudar a leerlo. Para obtener ayuda gratuita, por favor llámenos al 1-800-391-2000.