Afrontando EPOC

Navegar la Vida con una Condicion Crónica

COPD FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

Afrontando Epoc 1

Epoc y el Estrés 2

Cómo Aliviar el Estrés 3

Es Normal Sentir Muchas Emociones con Epoc 4

Respirar con Labios Fruncidos 7

Aceptar Su Epoc 8

Usar la Comunicación Para el Afrontamiento 10

Usar el Afrontamiento Para Avanzar en Su Viaje 11

Recursos y Notas 12

AstraZeneca

Esta traducción del Guía Para Vivir Mejor de COPD Fundación, ha sido patrocinada por AstraZeneca.

COPD FOUNDATION®

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

AFRONTANDO EPOC

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un término que se utiliza para describir las enfermedades pulmonares crónicas que incluyen enfisema y bronquitis crónica. Esta enfermedad se caracteriza por la dificultad para respirar.

Vivir con EPOC puede ser un desafío a veces, especialmente cuando se lo diagnostica por primera vez. Recuerde que, a pesar de los altibajos que puedan surgir con su EPOC, aún puede vivir un estilo de vida feliz, saludable y activo. En este guía, hablaremos más sobre cómo sobrellevar su EPOC.

Este guía no reemplaza el asesoramiento profesional. Si es necesario, su proveedor de atención médica puede recomendarlo con un experto en salud mental.

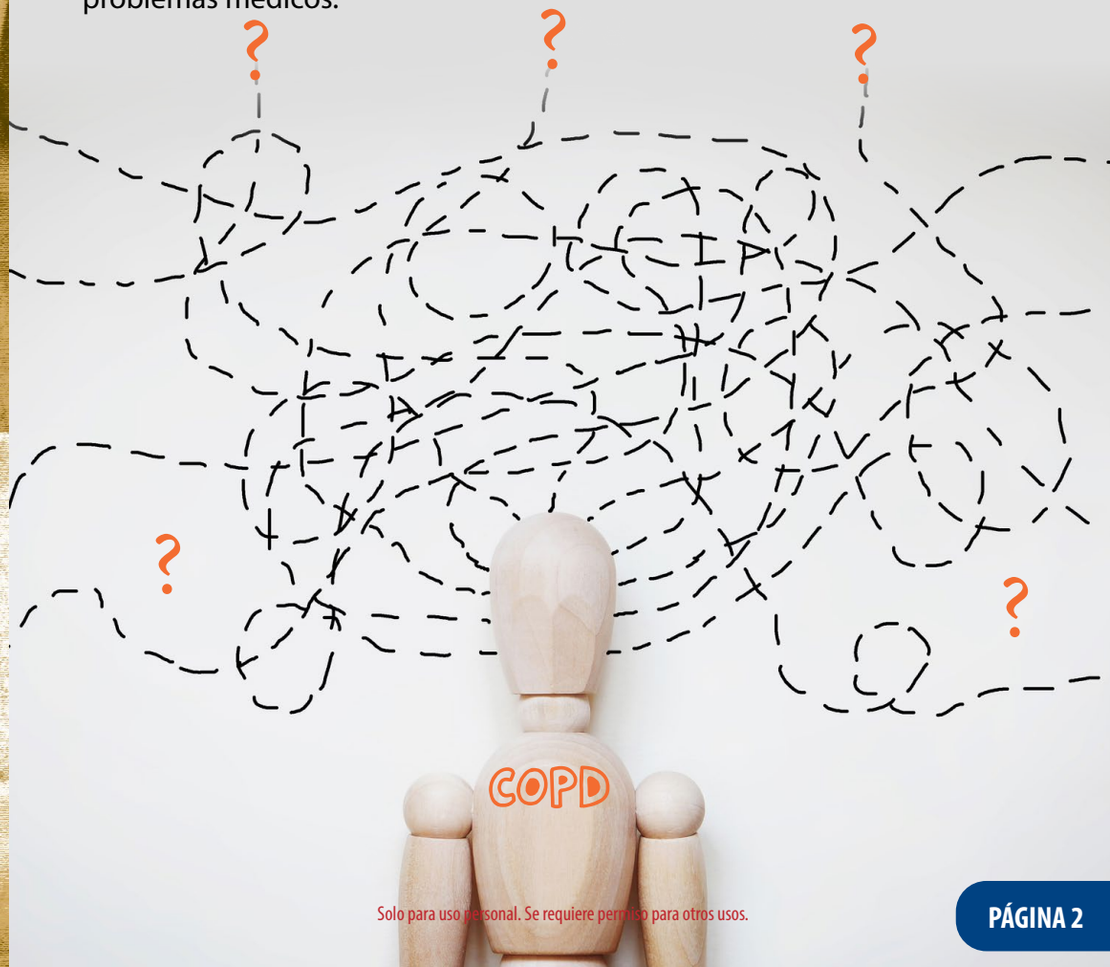
Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

EPOC Y EL ESTRÉS

Vivir con una afección crónica (no curable, pero tratable) como EPOC puede hacer que las personas se sientan nerviosas, estresadas y frustradas. ¡Estos sentimientos son normales! Las personas con EPOC y otras condiciones crónicas suelen tener días buenos y días malos con respecto a su estado de ánimo y síntomas. Hablemos de algunas formas de manejar estos sentimientos de manera saludable.

El Estrés Afecta Su Cuerpo y Su Salud

Demasiado estrés puede ser duro para su cuerpo. Cuando siente estrés, su cuerpo libera hormonas para controlarlo. Las hormonas del estrés hacen que el corazón y los pulmones trabajen más. Esta reacción es útil cuando esta respondiendo a un desafío, pero puede afectar su salud si continúa durante mucho tiempo. Si su estrés no se controla, puede causar otros problemas médicos.



Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

CÓMO ALIVIAR EL ESTRÉS

Aliviar el estrés es muy importante para su salud y especialmente para controlar su EPOC. Las personas manejan el estrés de diferentes maneras. Puede manejar el estrés por su cuenta con:

Hay profesionales que se especializan en reducir y manejar el estrés de una enfermedad crónica como EPOC. Su proveedor de atención médica puede derivarlo a un terapeuta u otro profesional. Usted puede participar en orientación y tratamiento individual o unirse a una terapia grupal donde puede conectarse con personas como usted.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

ES NORMAL SENTIR MUCHAS EMOCIONES CON EPOC

Puede tener sentimientos de:

Pérdida:
EPOC puede causar una sensación de pérdida. Esto puede ser la pérdida de su capacidad para respirar con facilidad, ser tan activo físicamente como lo era en el pasado o hacer cosas sin tener que planificar con anticipación.

Negación:
Saber que tiene EPOC puede ser una sorpresa. Puede que no crea la noticia al principio.

Aislamiento:
Algunas personas con EPOC evitan las reuniones sociales debido a sentimientos de ansiedad y preocupación de que los demás los juzguen a ellos y a su afección. Otros pueden no querer estar solos, pero pueden sentirse desconectados de sus amigos y familiares.

Enojo:
Es posible que se sienta enojado y frustrado por tener que lidiar con esta condicion crónica.

Culpa y Arrepentimiento:
Es posible que se sienta culpable por tener EPOC si era fumador. Es posible que se arrepienta de no haberse cuidado mejor en el pasado.

PARA FAMILIARES Y AMIGOS:

Un diagnóstico de EPOC puede ser frustrante. Sea un oyente y brinde apoyo. Deje que su ser querido comparta sus sentimientos sin juzgarlo.

Escuche los sentimientos de su ser querido. Recuerde que el pasado no se puede deshacer. Apoye sus esfuerzos para hacer cambios positivos.

Recuerde que el enojo no está dirigido a usted. Está dirigido a la situación. Entienda que este enojo es parte de un proceso y es una señal de cambio.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

PARA FAMILIARES Y AMIGOS:
Hable con su ser querido sobre cómo EPOC puede afectar su vida. Hágale saber que está dispuesto a escuchar y ayudar.

Tristeza y Depresión:

Todos nos sentimos triste de vez en cuando. Para ayudar a mejorar su estado de ánimo, intente:

- Comer una dieta bien balanceada.
- Hacer ejercicio o probar una de sus actividades favoritas.
- Reunirse con amigos y familiares.
- Compartir sus sentimientos con una persona de confianza.
- Ver a un profesional de la salud mental.

Si su tristeza se vuelve frustrante o comienza a afectar su vida y actividades diarias, considere hablar con su profesional de la salud o ver a un terapeuta de salud mental para recibir apoyo y tratamiento. A veces, la tristeza es un signo de depresión, que debe ser tratada por un profesional. Pídale a su médico de atención primaria una derivación para terapia de conversación y otras opciones de tratamiento de salud mental.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

Confusión:

Hay mucho que aprender cuando se entera de que tiene EPOC. Es posible que no esté seguro de lo que puede o debe hacer. No se preocupe; puede pensar bien las cosas antes de tomar grandes decisiones o hacer grandes cambios. Su proveedor de atención médica puede guiarlo.

Ansiedad y Pánico:

La ansiedad y el pánico son comunes con EPOC. Estar ansioso significa sentirse preocupado por algo que pueda suceder en el futuro. Cuando la ansiedad se vuelve intensa, puede convertirse en pánico.

Si tiene ataques de pánico, hable con su proveedor de atención médica. Existen tratamientos de salud mental, incluyendo terapia, que han demostrado ayudar a prevenir y controlar los ataques de pánico. También pueden sugerirle algunos ejercicios relajantes para ayudarlo. Puede probar ejercicios como respirar con los labios fruncidos.

UN ATAQUE DE PÁNICO CONSISTE DE:

- LATIDOS DEL CORAZÓN MUY RÁPIDOS O FUERTES
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR Y DOLOR DE PECHO
- MAREOS Y NÁUSEAS
- SOFOCOS O ESCALOFRÍOS REPENTINOS
- HORMIGUEO EN LOS DEDOS DE LAS MANOS DE LOS PIES

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

RESPIRACIÓN CON LABIOS FRUNCIDOS

Siéntese e inclínese hacia adelante con los brazos apoyados sobre una mesa. Esto ayuda a relajar los músculos de la respiración.

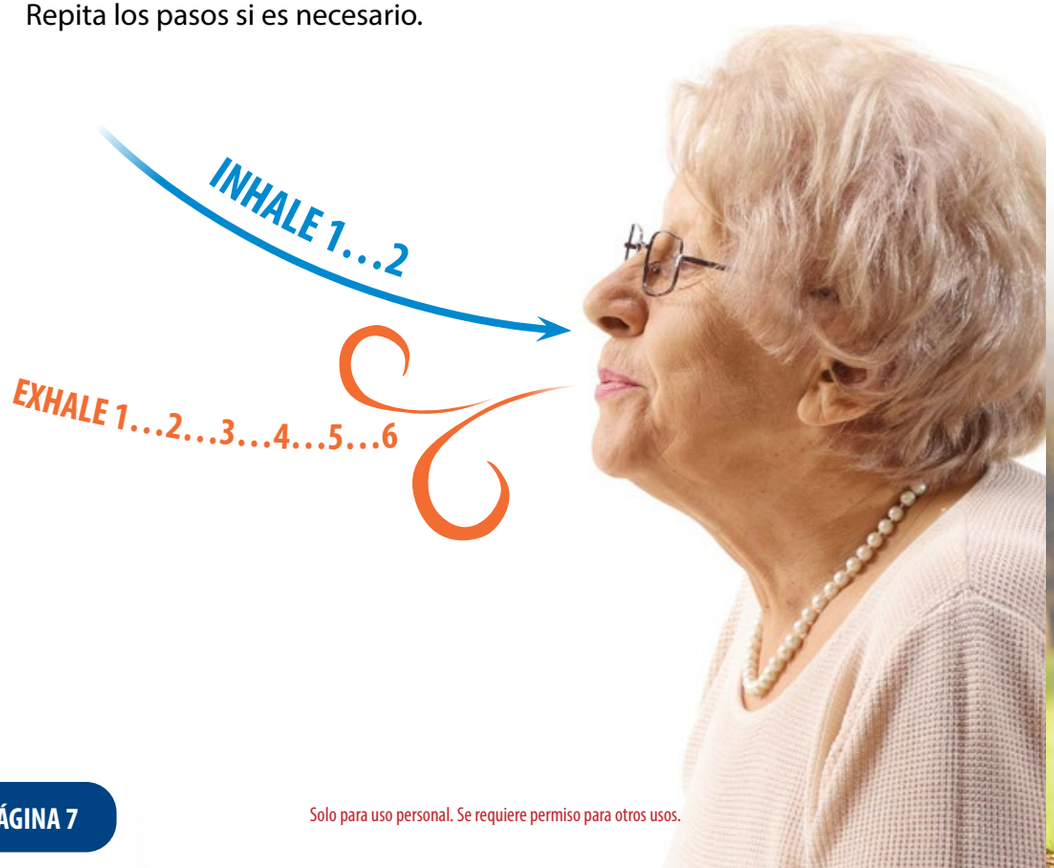
Inhale por la nariz (como si estuviera oliendo algo) por unos dos segundos.

Frunza los labios como si estuviera soplando las velas de un pastel de cumpleaños.

Exhale muy lentamente por 4 a 6 segundos. Relaje todos los músculos, cierre los ojos y relájese.

Repita los pasos si es necesario.

PARA FAMILIARES Y AMIGOS:
Evite tratar de "arreglar las cosas". Asegúrele a su ser querido que estará allí para apoyarlo. Dígale que juntos superarán este momento difícil.



Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

ACEPTAR SU EPOC

Aceptar su diagnóstico de EPOC no significa que se haya dado por vencido. ¡Demuestra que está listo para seguir viviendo su vida! Este es el primer paso para disfrutar de una vida sana y plena con EPOC.

Aunque no siempre puede controlar los síntomas de EPOC, puede encontrar maneras de vivir con ellos. Enfóquese en las cosas que puede controlar y deje ir las cosas que no puede controlar. A medida que pasa el tiempo, es posible que vuelva a sentir enojo, depresión y otras emociones. Esto no es un contratiempo, sino una parte natural del viaje con cualquier condicion crónica.

Habilidades de Afrontamiento

Todos tenemos habilidades de afrontamiento que hemos utilizado a lo largo de nuestras vidas para lidiar con nuestros sentimientos. El plan que usamos para el afrontamiento generalmente depende de la situación. Elija la herramienta de afrontamiento que funcione mejor para usted. Puede probar:

- **Establecimiento de Metas:**
  Esto puede incluir pensar en lo que es importante para usted, como sus actividades favoritas. Luego, puede hacer un plan con su proveedor de atención médica sobre cómo seguir disfrutando de esas actividades. Trate de establecer metas pequeñas a corto plazo. Al elegir una meta razonable y alcanzable, puede sentir una sensación de logro que podría haberse perdido.

- **Búsqueda de Apoyo**
  Esto puede incluir hablar con sus amigos y familiares, unirse a grupos de apoyo, obtener ayuda financiera, encontrar recursos para obtener su equipo médico y medicamentos para el hogar o ver a un profesional de la salud mental.

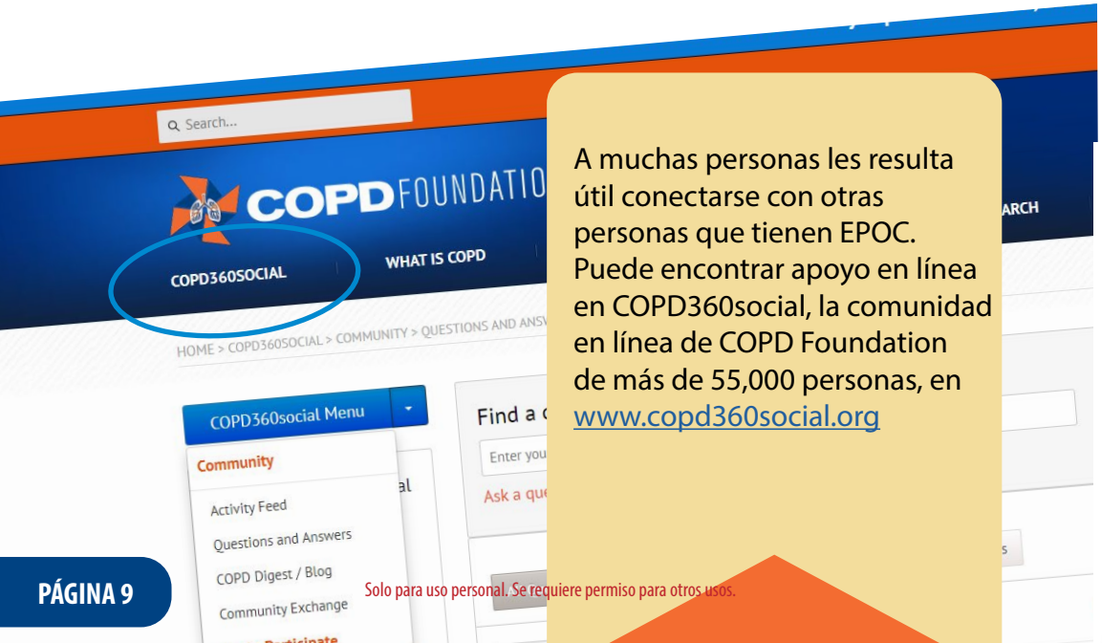
Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

PROGRAMAS Y TÉCNICAS

También se ha demostrado que la rehabilitación pulmonar ayuda a las personas con EPOC. Este programa incluye ejercicio, educación y apoyo emocional. Los profesionales de la salud en rehabilitación pulmonar son expertos en trabajar con personas que tienen dificultad para respirar. Para comenzar un programa, necesita una referencia de su proveedor de atención médica.

La terapia de conversación con un profesional de salud mental también puede ser muy útil para hacer frente a enfermedades crónicas como EPOC. Hay muchos tipos diferentes de terapias de conversación, como la terapia de aceptación y compromiso, la terapia cognitiva conductual y la atención plena. Los profesionales de salud mental también pueden ayudarlo con la reducción del estrés, las técnicas de relajación y la mejora de la calidad del sueño.

Con la ayuda de un profesional, puede trabajar para manejar sus sentimientos, emociones y otros desafíos a través de estrategias de afrontamiento útiles. Su profesional de salud mental trabajará con usted para encontrar el mejor tratamiento para usted.



A muchas personas les resulta útil conectarse con otras personas que tienen EPOC. Puede encontrar apoyo en línea en COPD360social, la comunidad en línea de COPD Foundation de más de 55,000 personas, en www.copd360social.org

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

USAR LA COMUNICACIÓN PARA EL AFRONTAMIENTO

Es posible que otras personas en su vida no entiendan por lo que está pasando con su EPOC. La buena comunicación puede ayudarlo a explicar sus sentimientos y necesidades. Estos son algunos consejos para mejorar la comunicación:

- **Utilice una comunicación asertiva:** Sea directo al hablar de sus derechos y sentimientos personales. Hable sobre temas tanto positivos como desafiantes de manera respetuosa y abierta, y pídales a los demás que hagan lo mismo con usted.
- **Utilice un lenguaje exacto:** Sea específico al hablar de sus sentimientos. Evite el uso de generalizaciones como palabras como "siempre" o "nunca."
- **Sepa cuándo es el momento adecuado para ciertas conversaciones:** Asegúrese de tener suficiente tiempo para hablar sobre temas importantes. Espere hasta que tenga la atención completa de todos. Es posible que deba retrasar su charla o terminarla más tarde.
- **Sea un buen oyente:** Escuchar activamente significa que los demás son escuchados. Por ejemplo, mantener el contacto visual, no interrumpir y repetir lo que dijo la persona es útil para asegurarse de que realmente entiende lo que alguien dice. Escuchar de esta forma es muy importante cuando se habla de temas difíciles.
- **No participe en la "conducta de vergüenza y culpa":** Algunas personas con EPOC sienten culpa o vergüenza por su condicion. Culparse a sí mismo o a los demás no ayuda. En lugar de centrarse en el pasado y lo que podría haber causado su EPOC o lo que podría haber hecho diferente, cambie su enfoque hacia el futuro. Este cambio puede ayudarlo a vivir su vida en función de lo que más le importa ahora. ¿Cuáles son sus esperanzas para su condicion? ¿Cuáles son algunos de los objetivos por los que le gustaría trabajar? Usted es más que su enfermedad.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

USAR EL AFRONTAMIENTO PARA AVANZAR EN SU VIAJE

Un diagnóstico de EPOC puede parecer frustrante al principio. Quizás se pregunte cómo cambiará su vida con esta enfermedad. No está solo en estos sentimientos. Sepa que muchas cosas pueden ayudarlo a sobrellevar la situación.

Establezca metas pequeñas y significativas; si tiene una actividad favorita, pregúntele a su proveedor de atención médica sobre los cambios que puede hacer para seguir haciéndola. Si sus sentimientos y preocupaciones sobre su EPOC se vuelven frustrantes, pida ayuda. Hable con familiares y amigos sobre su afección y conéctese con otras personas que tienen EPOC. Utilice ejercicios de relajación. Y dígale a su proveedor de atención médica cualquier inquietud.

Hacer frente a su afección pulmonar lo ayudará a mejorar su perspectiva y mantener su salud y felicidad en general, para que pueda vivir su vida al máximo con EPOC.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

RECURSOS

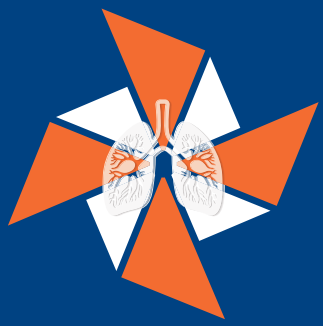
Obtenga más información sobre cómo sobrellevar EPOC en el sitio web de COPD Foundation en *copdf.co/copingwithcopd*

Para obtener información diseñada para ayudarlo a controlar su EPOC y progresar con esta condicion, visite las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation en *copdf.co/guides*

El artículo Coping With COPD de Cleveland Clinic *https://my.clevelandclinic.org/health/articles/8702-coping-with-copd*

NOTAS

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.



COPD
FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, D. C.

www.copdfoundation.org

Línea de Apoyo Comunitario COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Línea de Información Sobre Bronquiectasia y NTM:
1-833-411-LUNG (5864)

Esta guía ha sido revisada por miembros del Equipo de Revisión de las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.