



ESTILO DE VIDA Y REMEDIOS NATURALES PARA LA EPOC

Hay varias cosas que puede hacer para mejorar su salud y minimizar los efectos de la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) en su vida. Estos son algunos pasos realistas y prácticos que puede llevar a cabo para vivir con cierta calidad de vida a pesar de padecer EPOC:

- **Dejar de fumar.** Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. De hecho, dejar de fumar ahora puede disminuir la progresión de la EPOC y mejorar su salud en general. ¿Necesita ayuda? Hable con su médico. Existe una variedad de medicamentos y técnicas que le pueden ayudar a dejar de fumar.
- **Vacúnese contra la gripe y la neumonía.** Mucha gente con la EPOC se enferma cada año durante la temporada de gripe. Cada año, entre finales de septiembre y principios de octubre, pregunte a su médico cómo puede vacunarse contra la gripe. La vacuna contra la gripe, así como los distintos tipos de gripe, pueden presentar variaciones cada año, por lo que necesitará una vacuna anual que lo mantenga protegido. La vacuna contra la neumonía protege contra el tipo más común de neumonía; pregunte a su médico si esta vacuna es apropiada para usted. A diferencia de la vacuna contra la gripe, sólo necesita vacunarse contra la neumonía cada 5 ó 7 años.
- **Ejercicio y una buena nutrición.** Practicar ejercicio con regularidad es bueno para mejorar su físico en general. El ejercicio también ayuda a controlar su peso (el exceso de peso ejerce presión extra en el corazón y los pulmones y puede hacer que resulte más difícil respirar). Algunas personas con EPOC lo pasan mal intentando mantener su peso. Si ese es su caso, elija comidas sanas y ricas en nutrientes y, en vez de tres abundantes comidas al día, pruebe comer varias comidas pequeñas a lo largo del día.
- **Evite los detonantes.** Los detonantes son factores que pueden irritar sus pulmones y hacer que empeoren los síntomas de la EPOC. Evite los detonantes más comunes: contaminación del aire, niebla tóxica, convertirse en fumador pasivo, perfumes, productos aromáticos, aire frío y caliente, y aire húmedo.
- **Reserve su energía.** A la mayoría de la gente con EPOC les resulta más fácil intercalar períodos de actividad y descanso. Asegúrese de descansar luego de realizar actividad. Siempre que sea posible, también ayudará sentarse en vez de quedarse de pie para hacer cosas como, por ejemplo, vestirse, lavarse, maquillarse y desarrollar tareas ligeras en la casa. Camine lentamente para evitar quedarse sin aire.
- **Controle su respiración.** Estas técnicas de respiración pueden ayudar a los pacientes a relajarse y respirar de manera más efectiva:
 - *Respiración con labios fruncidos.* Relaje los músculos del cuello y los hombros. Respire lentamente a través de la nariz y cuente mentalmente hasta 2. Frunza

sus labios como si fuera a silbar. Suelte el aire lenta y suavemente a través de los labios mientras cuenta mentalmente hasta 4 o un poco más. La exhalación (soltar el aire) siempre debe ser más prolongada que la inhalación (introducir el aire). Esta técnica permite que sus pulmones se vacíen de manera más efectiva.

- *Respiración diafragmática (también llamada respiración abdominal).* Relaje los músculos de su cuello y hombros. Coloque una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. Respire lentamente a través de la nariz y cuente hasta 2. Sienta como sus músculos abdominales se relajan. Tense sus músculos abdominales y suelte el aire mientras cuenta hasta 4. Sienta como se tensan sus músculos. Su pecho debe permanecer inmóvil. Con la práctica, podrá respirar de esta manera sin tener que colocar sus manos sobre el pecho y el abdomen.
- **Mantenga sus pulmones limpios.** Beba mucho líquido para conseguir que la mucosidad en sus pulmones sea ligera; un mucus ligero es más fácil de remover y de expulsar a través de la tos que un mucus espeso. Pregunte a su médico sobre los distintos dispositivos para ayudar a expulsar el mucus a través de la tos. Acapella™ y Flutter® son dos dispositivos portátiles que pueden ayudar a extraer el mucus de los pulmones. El aprender cómo utilizar estos dispositivos será útil para deshacerse más fácilmente del mucus en los pulmones. También puede probar con la *Tos HUFF*: Siéntese cómodamente en una silla y respire profundamente de tres a cinco veces utilizando las técnicas de los labios fruncidos y la respiración con el diafragma. Apriete los músculos de su pecho y su abdomen: abra la boca y fuerce la salida del aire mientras susurra la palabra “huff” (suena como un suspiro fuerte). A algunas personas les resulta útil presionar la parte baja del pecho mientras hacen este ejercicio respiratorio. Repítalo una vez más. Escupa el mucus que pueda ir apareciendo. Regrese a la práctica de los labios fruncidos y la respiración diafragmática y repita el ciclo completo entre dos y cuatro veces.
- **Siga una terapia de oxígeno si su médico cree que es necesaria.** Con el tiempo, mucha gente con EPOC necesitará oxígeno suplementario. Esto mejorará su calidad de vida y ayudará al paciente a vivir más. ¡Le sorprendería saber la cantidad de cosas que se pueden hacer utilizando oxígeno! Podrá hacer recados, visitar a los amigos, e incluso viajar. Pregunte a su médico cuánto tiempo tiene que usar el oxígeno cada día.