

→ Consejos para vivir feliz con EPOC

- *¿Te han diagnosticado EPOC? En este post te daremos consejos de salud que te ayudarán a vivir mejor con tu enfermedad. Si los pones en práctica pronto te darás cuenta del cambio y la mejoría que experimentas. ¡Esperamos que te resulten útiles!*
- **¿Qué es la EPOC?** La EPOC o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica es una patología en la que los bronquios están obstruidos y por tanto se hace más difícil la respiración. Se trata de una enfermedad frecuente, ya que cerca de una de cada diez personas entre 40 y 69 años padecen esta enfermedad.
- **Evita el tabaco.** El tabaco es la causa fundamental, deberías dejar de fumar completamente. No hay un mínimo de cigarrillos que no te hagan daño, todos y cada uno de ellos influyen en tu EPOC de forma perjudicial. Además deberías evitar que personas que vivan contigo fumen, e igualmente evitar ambientes cargados de humo. Si quieres dejar de fumar, aquí te explicamos los beneficios que tendrás. Acude a la farmacia y pregunta por el servicio de deshabituación tabáquica, estaremos encantados de ayudarte a abandonar este mal hábito.
- **¿Qué debo comer?** Debes comer correctamente, porque tanto el sobrepeso como la desnutrición pueden empeorar la enfermedad.
- Mejor hacer comidas ligeras y no muy abundantes varias veces al día, a ser posible con alimentos que sean fáciles de masticar. Deberíamos beber a lo largo del día litro y medio de agua, que es la mejor bebida sin duda, evitando bebidas gaseosas.
- Sería interesante aumentar el consumo de cereales integrales, frutas y vegetales y evitar alimentos en los que haya que masticar fuertemente, pesados o que produzcan flatulencias. También reducir los atracones de hidratos de carbono.
- Otra idea es procurar no tomar alimentos muy fríos o muy calientes y aquellos que por su experiencia puedan producir irritación de garganta.
- **¿Puedo hacer ejercicio con EPOC?** No es que puedas, es que debes. Algunas ideas que te sugerimos son caminar, baile, natación, bicicleta...

- El ejercicio regular te proporcionará:
- Menor sensación de ahogo
- Menos estrés, te sentirás mejor emocional y mentalmente, es decir, estarás de mejor humor y te sentirás más feliz.
- Tendrás menos descompensaciones.
- Dormirás mejor por la noche.

- Si sientes ahogo reduce la intensidad del ejercicio, pero un poco de falta de aire no te hará daño, no te preocupes. Con la práctica irá disminuyendo la sensación.
- **¡¡Vacúnate!!** Las vacunas de la gripe y la neumocócica son tus escudos protectores contra dos enfermedades que pueden complicarte mucho la vida. Puedes tener gripe aunque te hayas vacunado, pero la enfermedad será, si ocurre, más leve. Pregunta a tu médico.
- **¿Puedo tener relaciones sexuales?** ¡¡Claro!! Y también te conviene. Sólo programa la actividad cuando te sientas descansado, practica posturas que no te dificulten la respiración, para y descansa si te ahogas y puedes echar mano de la medicación de rescate si lo precisas. La intimidad, el cariño, recibir amor, caricias y atenciones son fundamentales para la autoestima y nos hace sentir más felices.
- En el documento que tienes aquí tienes, además de todos estos consejos, un programa de caminatas que te ayudarán a comenzar a hacer ejercicio de forma regular.
- Si te han diagnosticado EPOC, conocer la patología, detectar posibles problemillas y saber cómo resolverlos, familiarizarte con tu medicación y hablar con tus profesionales de salud, mejorarán tu calidad de vida y te permitirá disfrutar más de todas las cosas que te gusta hacer en tu día a día. Acude a tu farmacia, allí te esperamos para cuidarte.

Autora: Rosario Cáceres Fernández-Bolaños. Farmacéutica. Desarrollo de Proyectos Profesionales y Relaciones Institucionales del COF Sevilla. 'Blog del Colegio Farmacéuticos de Sevilla'.