

10 consejos para convivir con el enfisema



1 No fumes.

Es la única medida que puede frenar el enfisema, cuando este está causado por el tabaco. Si necesitas ayuda para dejar este hábito nocivo, pídelo. Evita también que otros fumen a tu alrededor.

2 No te expongas a irritantes respiratorios.

Si hay sustancias químicas o polvo en tu trabajo, usa mascarillas para proteger tus pulmones del polvo o productos químicos. Si la calidad del aire no es buena debido a la contaminación, permanece en el interior.

3 Protégete del aire frío.

El frío puede provocar espasmos en los conductos bronquiales y, por tanto, aumentar las dificultades para respirar. Para evitarlo, cuando bajen las temperaturas, cúbrete la boca y la nariz con una bufanda ligera o una mascarilla para el frío. Te permitirán hacer más tibio el aire que llega a tus pulmones.

4 Evita contraer infecciones respiratorias.

Siempre que sea posible, no pases tiempo con personas con gripe o resfriadas y, si has de relacionarte con grandes grupos, usa mascarilla. Lávate las manos con frecuencia y procura llevar contigo un pequeño envase de desinfectante de manos a base de alcohol.

5 Vacúnate contra la gripe.

Hazlo cada año, tan pronto como esté disponible. Ponte también la vacuna contra el neumococo, causante de la neumonía. Consulta con tu médico lo que puede ser mejor para ti.

6 Frunce los labios para respirar, si notas falta de aliento.

También puedes realizar este ejercicio varias veces al día: respira hondo por la nariz mientras cuentas hasta dos y expulsa el aire por la boca lentamente con los labios levemente fruncidos.

7 Duerme con la parte superior del cuerpo elevada.

Una buena opción es usar dispositivos especiales o una cama articulada que lo permita. No se trata de flexionar el cuerpo por la parte alta o el cuello, sino desde la cintura.

8 Haz ejercicio diariamente.

Consulta con tu médico qué plan de ejercicio es mejor para que te ayude a fortalecer los músculos que se utilizan en la respiración y a aumentar a tu capacidad pulmonar.

9 Expresa tus sentimientos.

A veces, los problemas respiratorios pueden interferir en tu vida familiar o social. Si te sientes triste o deprimido por ello, haz un esfuerzo por contárselo a tu entorno y, si es necesario, busca ayuda psicológica y/o considera unirse a un grupo de apoyo.

10 Consulta a tu médico con rapidez, si los síntomas empeoran.

El tratamiento precoz te ayudará a mejorar antes y evitar las complicaciones. Déjate ayudar por los profesionales, asegúrate de que te administras el tratamiento indicado de forma correcta, aprende a identificar de forma temprana las agudizaciones, acude a tus citas programadas e incorpora los cambios recomendados en tu estilo de vida. Una actitud proactiva te ayudará en el manejo de tu enfermedad.