

Manténgase positivo mientras maneja su EPOC

¿Manejar su EPOC a veces lo desanima? Los pacientes con EPOC a veces adoptan patrones de pensamiento negativo que pueden hacerlos sentir estresados o ansiosos.

¿Algunos de estos pensamientos le resulta familiar?

Me siento muy mal y no puedo hacer nada al respecto.

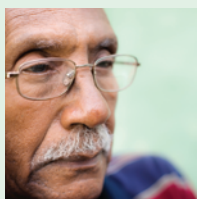
Nadie entiende por lo que estoy pasando.

Nunca podré hacer de nuevo las cosas que me gustan debido a mi EPOC.

Sin embargo, es posible que muchos de estos pensamientos no sean verdad.

Usted no tiene que permitir que lo desanimen. Puede tomar acción, como cambiar su perspectiva y obtener apoyo para ayudarlo a manejar sus emociones.

Cómo cambiar su perspectiva



Roberto se sentía abatido con respecto a su EPOC. Él pensaba que no había nada que pudiera hacer para obtener un mejor control. Tenía deseos de rendirse. Con su proveedor de atención médica, Roberto trabajó para enfrentar esos pensamientos negativos y cambiar su perspectiva.

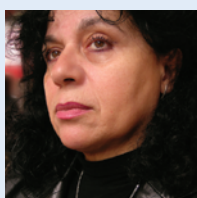
Piense ahora en un desafío con el que haya estado lidiando. Al igual que Roberto, responda las siguientes preguntas para ayudarlo a pensar en este desafío de una manera diferente:

Preguntas	Respuestas de Roberto	Mis respuestas
¿Qué lo está desanimando? ¿Cómo lo hace sentir eso?	<i>Mi EPOC es abrumadora. No hay nada que pueda hacer. Me siento abatido.</i>	
¿Cuáles son algunas razones por las que quizás se siente así?	<i>La EPOC es permanente; por lo tanto, siempre tendré que lidiar con ella.</i>	
¿Por qué NO debería sentirse de esta manera?	<i>Mi proveedor me mostró cosas que puedo hacer para ayudarme, como ejercicios de respiración y tomarme los medicamentos.</i>	
¿De qué otra manera puede pensar sobre su problema?	<i>Aunque sé que la EPOC es permanente, existen cosas que puedo hacer para sentirme mejor cada día.</i>	

Si tiene pensamientos de morir o lastimarse, debe llamar al 911 o a su proveedor de atención médica de inmediato.

Aunque no esté acostumbrado a pedir ayuda, todas las personas pueden necesitar apoyo en ciertos momentos. A veces, las tareas diarias pueden volverse demasiado difíciles como para que pueda hacerlas por usted mismo, o simplemente necesita a alguien para hablar sobre su EPOC. Quizás desee tener cerca a sus personas de confianza para que lo ayuden en diferentes situaciones.

Cómo obtener el apoyo que necesita



A medida que la EPOC de María empeoraba, tuvo que pedirle a su hija que la ayudara con más frecuencia que la acostumbrada. A María le preocupaba convertirse en una carga para su hija.

María pensaba en las otras personas a las que podía acudir.

Como María, usted debe dedicar un poco de tiempo a identificar a quién acudir para pedirle ayuda en las siguientes situaciones:

Quando necesito...	Acudo a...	Respuestas de María
Ayuda para entender mi EPOC		<i>Dr. Smith</i>
Ayuda para tomarme los medicamentos		<i>Mi hijo o mi enfermera</i>
Reírme		<i>Mi hermano</i>
Ayuda con mis tareas diarias		<i>Mi hija o mi esposo</i>
Ir a algún lugar		<i>Mi hermana</i>
Dejar de pensar en la EPOC		<i>Mi mejor amiga</i>
Hablar con alguien que entienda por lo que estoy pasando		<i>Mi amigo que tiene EPOC</i>
Consejos sobre cómo sobrellevar la EPOC		<i>Mi grupo de apoyo para el paciente</i>
Otra: _____		
Otra: _____		

Está bien si no puede manejar sus sentimientos de tristeza o abatimiento por sí mismo. Consulte con su proveedor de atención médica y obtenga la ayuda que necesita.



GlaxoSmithKline

Este material fue elaborado por GlaxoSmithKline. Stay Positive While Managing COPD – Spanish.