

## **Cuando respirar se convierte en un reto diario** <sup>[1]</sup>

### Educación y Concientización <sup>[2]</sup>

"Tengo dificultad haciendo realmente cosas simples, como juntarme con amigos o ir al parque con mi familia". Este es un sentimiento cotidiano para quienes viven con EPOC, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, donde las actividades de la vida diaria se convierten en retos casi imposibles.

Alrededor de 210 millones de personas en todo el mundo viven actualmente con EPOC, una condición progresiva que involucra una serie de afecciones pulmonares que dificultan la respiración, limitando el flujo de aire en los pulmones y que puede afectar a cada persona de forma diferente.

En términos generales entre el 60 y 85% de los pacientes con EPOC no son diagnosticados oportunamente y al momento del diagnóstico <sup>[3]</sup>, su función pulmonar puede haberse perdido hasta en un 50%.

A pesar de que esta condición podría presentarse entre los 40 y los 50 años de edad, la EPOC es difícil de detectar; y aunque puede presentarse tanto en hombres como en mujeres, las mujeres son más susceptibles [[enlace a página](#) <sup>[4]</sup>] al desarrollo de la enfermedad, suelen ver una progresión más veloz de los síntomas, y usualmente son diagnosticadas más tardíamente. La buena noticia es que, si son diagnosticadas a tiempo y tratadas de manera oportuna, presentan una evolución positiva y una supervivencia superior a los hombres.

Una mejor calidad de vida comienza con un buen diagnóstico y una buena actitud

Cuando vives con EPOC, tus actividades diarias se ven impactadas de forma considerable, especialmente durante la mañana, cuando levantarte de la cama o usar las escaleras puede tomarte 10 ó 15 minutos más que cuando estás sano.

Los cambios son variados pero considerables y deberás hacer ajustes a tu rutina para poder vivir mejor; por ejemplo, levantarte más temprano, evitar las escaleras, no hacer citas en las primeras horas del día y en algunos casos considerar un cambio de

Si deseas una mejor calidad de vida viviendo en armonía con la EPOC, lo más recomendable es:

- Dejar de fumar, si lo haces
- Evitar el aislamiento
- Mantente activa
- Llevar una dieta balanceada
- No perder el buen ánimo

- [Infórmate](#) <sup>[5]</sup>[e](#) <sup>[6]</sup>, y busca apoyo

Te invitamos a apoyar a quienes viven con EPOC. El cambio es posible, ¡la vida te llama!

### Tags:

[cigarrillo](#) <sup>[7]</sup>

[enfermedad pulmonar](#) <sup>[8]</sup>

[fumar](#) <sup>[9]</sup>

[mujer](#) <sup>[10]</sup>

[tabaquismo](#) <sup>[11]</sup>

---

**Source URL:** <https://www.saludhable.novartis.com/stories/education-awareness/cuando-respirar-se-convierte-en-un-reto-diario>

### Links

[1] <https://www.saludhable.novartis.com/stories/education-awareness/cuando-respirar-se-convierte-en-un-reto-diario>

[2] <https://www.saludhable.novartis.com/taxonomy/term/61>

[3] <https://prod.saludhable.novartis.com/condiciones-de-interes/epoc/Diagn%C3%B3stico>

[4] <https://prod.saludhable.novartis.com/sites/www.saludhable.novartis.com/files/TAS%20CML%20Patient%20Guide%20CML-1149121%20Oct.%202016.pdf>

[5] <https://prod.saludhable.novartis.com/condiciones-de-interes/epoc>

[6] <https://prod.saludhable.novartis.com/epoc>

[7] <https://www.saludhable.novartis.com/tags/cigarrillo>

[8] <https://www.saludhable.novartis.com/tags/enfermedad-pulmonar>

[9] <https://www.saludhable.novartis.com/tags/fumar>

[10] <https://www.saludhable.novartis.com/tags/mujer>

[11] <https://www.saludhable.novartis.com/tags/tabaquismo>