

# Dificultad para respirar

**Todas las personas sienten dificultad para respirar cada tanto, por lo general luego de realizar actividad física intensa.** Si dura poco tiempo y no es demasiado grave, no le damos mucha importancia. Pero algunas personas sienten una dificultad para respirar que no desaparece (puede ser continua, o aparecer y desaparecer) y, para estas personas, la dificultad para respirar puede ser un síntoma molesto.

## Cuando la dificultad para respirar es crónica, las causas pueden ser las siguientes:

- Enfermedades en las vías respiratorias y en los pulmones, como enfisema o bronquitis crónica
- Cáncer o infección crónica en los pulmones
- Enfermedades del corazón, como insuficiencia cardíaca congestiva
- Anemia grave (baja cantidad de hierro en la sangre)
- Afecciones que limitan el movimiento del aire, como líquido en la cavidad torácica o líquido en el abdomen
- Ansiedad y ataques de pánico

## El enfoque del médico sobre la dificultad para respirar

Si siente dificultad para respirar cuando descansa o cuando hace poca actividad, o si la dificultad para respirar empeora, infórmele a su médico. Muchas afecciones pueden causar dificultad para respirar y, para llegar a un diagnóstico, su médico le hará preguntas y lo examinará, además de solicitar generalmente varios tipos de pruebas, por ejemplo, una medición del nivel de oxígeno en la sangre, varias radiografías y otros tipos de análisis de sangre.

Encontrar la causa ayudará a su médico a decidir un tratamiento. Si el nivel de oxígeno en la sangre es bajo, el médico le recetará oxígeno. El tratamiento con oxígeno se puede recibir en el hogar. Alguien le enseñará a usted y a su familia cómo utilizar el oxígeno de forma segura.

Si el médico determina que hay un espasmo en las vías respiratorias, probablemente le recetará inhaladores que relajen estas vías. Si esto sucede, asegúrese de saber

cómo utilizar el inhalador. Por lo general, un enfermero o farmacéutico le enseñará a hacerlo.

El médico puede tratar otros problemas que puedan ser la causa de la dificultad para respirar. Si se puede controlar el problema de fondo, por lo general el síntoma mejora.

Si la dificultad para respirar es molesta y el médico no puede encontrar una causa que pueda tratarse fácil y rápidamente, le puede recomendar un medicamento específico para el tratamiento de la dificultad para respirar. Los medicamentos que pueden funcionar son los medicamentos opioides (por lo general se utilizan para tratar dolores graves, pero pueden ser eficaces en esta situación), medicamentos esteroides, y varios medicamentos utilizados para tratar la ansiedad y otros problemas mentales (que también pueden ser útiles para la dificultad para respirar).

## ¿Qué puede hacer para ayudar?

Para ayudar a mejorar su dificultad para respirar, puede probar los siguientes consejos:

- Si es más fácil respirar cuando está sentado, intente descansar o dormir en una silla reclinable en lugar de una cama plana, o utilice almohadas para mantener la cabeza elevada en la cama.
- Intente respirar con los labios fruncidos, como si fuese a silbar. (Consulte las instrucciones a continuación).
- Use un ventilador para crear una brisa en el rostro.
- Si se siente mejor estando alejado de los espacios pequeños, pruebe quedarse en una habitación con una ventana.
- Aprenda técnicas que produzcan un estado de tranquilidad, como escuchar música o meditar.

*Sigue al dorso.*

Su médico puede tener otras sugerencias. Si fuma, tal vez le han dicho que deje de hacerlo. Nunca fume si le están suministrando oxígeno.

## Llevar un diario

Pregúntele a su médico si sería de ayuda llevar un diario de sus dificultades para respirar para poder brindarle información exacta sobre cómo se siente. Si lo hace, incluya la siguiente información:

- ¿Cuándo sintió dificultad para respirar?
- ¿Cuánto tiempo duró?
- Clasifique sus síntomas con un número de la escala del 0 al 10, en la que cero (0) = sin dificultad para respirar y 10 = el peor síntoma de dificultad para respirar.
- ¿Ha notado que algo empeore su dificultad para respirar?
- ¿Qué mejoró la dificultad para respirar?
- ¿Cómo está reaccionando al tratamiento con oxígeno, a los inhaladores o a los medicamentos?

## Cómo respirar con los labios fruncidos:

1. Inhale lentamente por la nariz en 2 tiempos.
2. Sienta cómo se expande su abdomen cuando inhala.
3. Frunza los labios, como si fuese a silbar o soplar una vela.
4. Exhale lentamente por la boca en 4 tiempos o más.
5. Exhale con normalidad. No exhale a la fuerza.
6. No mantenga la respiración cuando respire con los labios fruncidos.
7. Repita estos pasos hasta que su respiración vaya más despacio.



## Serie de educación para el paciente

# Dificultad para respirar

## *Cuando controle sus síntomas, usted podrá:*

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care of Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.