

Managing Shortness of Breath Manejando la Dificultad Para Respirar

What is shortness of breath (dyspnea)?

¿Qué es dificultad al respirar o disnea (“dyspnea” en inglés)?

- Una experiencia personal para cada individuo
- Una sensación incómoda al tener dificultad para respirar
- Puede ser descrito como insuficiencia de aire (una sensación de no poder respirar), puede sentirse como si el cuarto fuera más pequeño, o no hay suficiente aire en el cuarto

When should I seek advice about my shortness of breath?

¿Cuándo debo preocuparme sobre mi dificultad para respirar?

- Cuando le detiene lo que usted desea hacer
- Cuando le causa a usted o a su familia temor o ansiedad, nerviosismo o inquietud
- Color azulado de la cara, nariz, dedos y dedos del pie

What can be done?

¿Qué se puede hacer?

La buena noticia es que hay mucho que usted, su cuidador y el equipo del hospicio/cuidado paliativo puede hacer por la dificultad de respiración. El equipo intentará siempre descubrir la causa subyacente y discutir los tratamientos con su proveedor de salud. Algunas sugerencias que puedan ayudar:

- Sentarse en una silla o silla reclinable.
- Elevar su cabeza sobre unas almohadas mientras que esta acostado.
- Sentarse con sus manos sobre sus rodillas o sentarse a un lado de la cama con sus manos sobre un mueble cerca de la cama.
- Practicar la tecnica de respirar con la tecnica de fruncir los labios. Concéntrese en su respiración - respire lenta y profundamente o use ejercicios de respiración que el equipo del hospicio/cuidado paliativo le ha enseñado

- Aumente el movimiento del aire usando una ventana abierta o un ventilador. Mantenga el sitio fresco - paños frescos en la cara, aire acondicionado, un tazón de hielo delante de un ventilador
- Utilice oxígeno según lo dirigido por su equipo de salud
- Tome medicación según lo dirigido por su médico
- Mantenga su ambiente tranquilo y disminuya las sensaciones de ansiedad
- Relájese con la ayuda espiritual, yoga, música tranquila, masaje
- Notifique al equipo médico si su dificultad de respiración no mejora