
Cómo tratar la

disnea



Esta guía para el paciente lo ayudará a comprender lo siguiente:

¿Qué es la disnea relacionada con el cáncer?	Pág. 2
¿Qué causa la disnea?	Pág. 4
¿Qué puedo hacer para manejar mi disnea?	Pág. 5
¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica sobre mi disnea?	Pág. 12
¿Dónde puedo obtener más información?	Pág. 14

Esta guía es para las personas que tienen disnea antes, durante o después del tratamiento contra el cáncer. Pueden utilizarla pacientes, familiares, amigos o profesionales de la salud. No reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

¿Qué es la disnea?

La disnea es la sensación de no tener suficiente aire para respirar.

También puede ser una sensación incómoda mientras respira.

Puede tener disnea al descansar o cuando hace algo físico, sin importar lo pequeña que sea la actividad.

Sentir dificultad para respirar puede ser aterrador y puede afectar sus actividades normales diarias.

Las personas con disnea generalmente dicen que se sienten:

Ansiosas

Asustadas

Nerviosas

Con pánico

Sin aliento

¿Qué pasa cuando tiene disnea?

Su respiración se vuelve más superficial y rápida y puede sentir que sus pulmones no reciben todo el oxígeno que inhala

Sus músculos empiezan a ponerse tensos y se siente nervioso al moverse

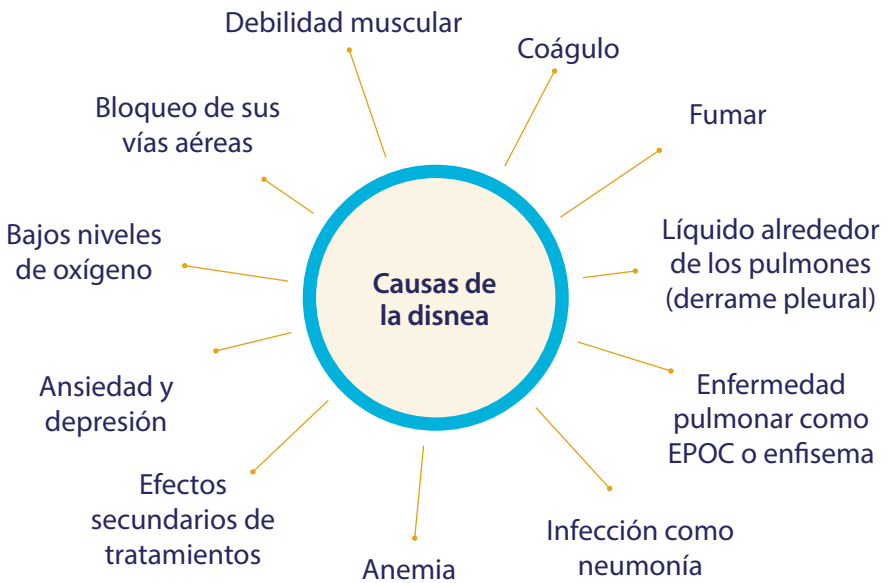
El miedo de no poder respirar hace que la dificultad sea peor



¿Qué causa la disnea?

Es importante encontrar las causas tratables que estén empeorando su disnea.

Este diagrama muestra qué cosas pueden causar disnea:



¿Qué puedo hacer para manejar mi disnea?

Aprenda ejercicios de respiración y posiciones

Los ejercicios de respiración pueden ser muy útiles, en especial si tiene una disnea grave.

Respiración abdominal

Este tipo de respiración puede ayudarle a recuperarse de sentirse sin aliento después de una actividad.

Siga estos pasos:

1. Relaje los hombros.
2. Coloque una mano en el abdomen (vientre) justo debajo del pecho.
3. Cuente 1, 2, 3, 4, mientras inhala y siente que el abdomen se eleva lentamente.
4. Exhale lentamente con los labios fruncidos (como si silbara o soplara una vela) mientras cuenta 5, 6, 7, 8, 9, 10.
5. Repita entre 3 y 4 veces.

Practique esto 3 veces al día, y antes y después de realizar una actividad.

Respiración de recuperación

Utilice este ejercicio en cualquier momento en el que se sienta totalmente sin aliento o con pánico.

Siga estos pasos:

1. Utilice una de las posiciones siguientes.
2. Baje el mentón.
3. Inhale y exhale mientras se concentra en su respiración.
4. Frunza los labios.
5. Poco a poco, sople por periodos más prolongados.
6. Cuando ya respira más lento, siéntese derecho y realice 2 o 3 respiraciones abdominales más.
7. Descanse unos minutos antes de volver a empezar sus actividades.

Consejo:

Puede practicar la respiración de recuperación mientras esté sentado, parado o acostado.

Posiciones para ayudarlo a respirar más fácil y a relajarse

Parado: apóyese en una pared, con el mentón ligeramente inclinado hacia el pecho. Los hombros tienen que estar relajados y los brazos colgando sueltos a los costados.

Sentado: siéntese e inclínese hacia adelante. Coloque los antebrazos en los muslos con las muñecas relajadas y los pies en el piso.

Acostado: forme una inclinación con una cuña de espuma entre la base de resortes y el colchón o con tres o cuatro almohadas apiladas. Acuéstese sobre el costado con las almohadas debajo para que la cabeza quede más alta que las piernas.

Haga ejercicios de relajación

La relajación puede ayudarlo a respirar más lento y de forma más efectiva.

Siga estos pasos:

1. Encuentre una posición cómoda.
2. Relájese o cierre los ojos.
3. Ahora respire suavemente.
4. Intente pensar en algo placentero y cree una imagen en su mente.
5. Puede escuchar música para ayudarlo a relajarse.

Puede encontrar un video sobre respiración en el siguiente enlace:
www.youtube.com/user/ManagingSOB



Cambie estilos de vida



Tome los medicamentos según lo recetado

Hay algunos medicamentos que pueden aliviar la disnea.

Puede necesitar oxígeno si su nivel de oxígeno es bajo. Su equipo de atención médica evaluará sus niveles si tiene disnea.

Maneje el ritmo

Divida las actividades en pasos más pequeños.

Planifique las actividades para tener tiempo de hacerlas más lenta y cómodamente.

Mantenga objetos que usa seguido cerca suyo y al alcance.

Haga cosas de manera que use menos energía

Siéntese al hacer actividades y vestirse.

Descanse lo que sea necesario.

Evite levantar objetos pesados. Cargue objetos a la altura de la cintura o cerca del pecho. Utilice una mochila para cargar objetos y llene las bolsas solo a la mitad.

Mantenga el teléfono cerca y deténgase para recuperar el aliento cuando converse.

Una posición de parado o sentado puede ser más cómoda durante la actividad sexual con su pareja.

Comparta sus sentimientos

La disnea puede hacerle sentir preocupado y ansioso. Comparta sus sentimientos con familiares, amigos y su equipo de atención médica.

Manténgase activo

Incluso si tiene problemas pulmonares graves, puede hacer pocos ejercicios.

Hágalos despacio y utilice la respiración abdominal lo máximo posible.

Aumente la cantidad de ejercicios que hace poco a poco para mejorar la respiración y sentirse mejor.

Báñese o dúchese

Mantenga el agua de la ducha poco profunda y tibia.

Abra una ventana en el baño para que entre aire fresco y salga el vapor.

Siéntese en la ducha.

Direccione el agua de la ducha fuera de la cara.

Descanse cuando sea necesario.

Utilice la respiración abdominal cuando suba pendientes, escaleras o cuando esté parado.

Para subir escaleras:

Párese cerca de las escaleras con una mano sobre la baranda al costado.

Inhale cuando levante la pierna.

Exhale cuando coloque la pierna en el escalón y se eleve.

Cambie la forma de comer

Mastique la comida lentamente, tómese descansos entre bocados.

Pruebe comidas más pequeñas más a menudo.

Si tiene problemas para comer, consulte al equipo de atención médica para probar bebidas nutritivas.

Utilice dispositivos para ayudarlo a conservar energía

Algunos dispositivos pueden ayudar a reducir el trabajo que necesita su cuerpo para respirar.



Utilice almohadas para elevar la cabeza cuando esté acostado.

Utilice una silla reclinable con un apoyo para los pies cuando esté sentado.

Utilice un caminador o una silla de ruedas si los necesita.

Consulte para usar una baranda para la cama, una tabla de baño u otro equipo de seguridad.

Pruebe usar un ventilador para la cara para respirar mejor.

Cambie su entorno



Evite cosas que puedan causar disnea, como fumar, perfumes, flores y mascotas.

Abra una ventana o use un ventilador para tener aire fresco si el clima es agradable.

Manténgase adentro cuando el clima sea demasiado cálido o frío.

Deje de fumar

Fumar puede empeorar su disnea.



Su farmacéutico puede ayudarle a armar un plan para dejar de fumar. Puede realizar lo siguiente:

Sugerir sustituciones de nicotina (como el parche o la goma de mascar)

Ayudarlo a realizar un seguimiento de su progreso

Recetar medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar

Dejar de fumar es la mejor decisión que puede tomar, pero hacerlo es difícil. Estos son algunos recursos que pueden ayudarle:

- Smokers Helpline (Línea gratuita para dejar de fumar), Canadian Cancer Society
www.smokershelpline.ca
- Quit Smoking (Deje de fumar)
www.quitsmoking.com

¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica?

Infórmele a su equipo de atención médica inmediatamente si tiene alguno de estos síntomas:

Respiración que se ha dificultado en un periodo breve.

Lucha por respirar y está muy nervioso.

Un dolor intenso cuando tose o respira profundo.

38,3 °C de fiebre (100,9 °F) o superior en cualquier momento o 38 °C (100,4 °F) o superior por una hora al menos

Una tos nueva o una tos empeorada.

Respiración ruidosa.

Llame al 911 o diríjase al departamento de emergencia más cercano si alguna vez tiene lo siguiente:

Problemas para respirar con mareos, aumento de la frecuencia cardíaca o piel muy pálida.

Un dolor de pecho repentino, nuevo o en aumento.

Disnea repentina cuando se despierta.

¿Qué es la detección de síntomas?

En Ontario, los pacientes con cáncer completan una evaluación de detección de síntomas. La evaluación informa al equipo de atención médica sobre sus síntomas y cómo se siente. La herramienta se llama Sistema de evaluación de síntomas Edmonton (ESAS, Edmonton Symptom Assessment System).

Completar la evaluación de síntomas lo ayuda a usted y a su equipo de atención médica a manejar los síntomas.

Utilice los siguientes cuadros para ayudar a que su equipo de atención médica comprenda el síntoma.



0 es sin disnea y 10 es la peor disnea		
0 a 3	4 a 6	7 a 10
<p>Puede tener disnea leve si:</p> <hr/> <p>Generalmente puede sentarse y quedarse tranquilo</p> <hr/> <p>Viene y se va</p> <hr/> <p>Empeora con la actividad</p> <hr/> <p>No tiene ansiedad o tiene una ansiedad leve al sentir disnea</p> <hr/> <p>No es difícil respirar</p>	<p>Puede tener disnea moderada si:</p> <hr/> <p>La siente casi todo el tiempo</p> <hr/> <p>Tiene una nueva disnea o que empeora</p> <hr/> <p>Su disnea empeora con la actividad y solo desaparece con un poco de descanso</p> <hr/> <p>Es algo difícil respirar</p>	<p>Puede tener disnea grave si:</p> <hr/> <p>Sucede rápidamente o ha empeorado mucho</p> <hr/> <p>Casi siempre se siente ansioso</p> <hr/> <p>Respirar es siempre difícil</p> <hr/> <p>Se despierta repentinamente sintiendo que le falta el aire</p> <hr/> <p>Su disnea le dificulta hablar o conversar</p>

Su equipo de atención médica quiere saber sobre su disnea. Sus preguntas y preocupaciones son importantes. No tenga miedo de compartirlas.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para consultar estos enlaces y otros recursos útiles, visite www.cancercare.on.ca/symptoms

Sitios web:

Cancer Care Ontario
www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society
www.cancer.ca
1-888-939-3333

Servicios de apoyo:

Servicios de apoyo de Canadian Cancer Society
www.cancer.ca/support

Cancer Chat Canada
www.cancerchat.ca

Videos:

Manejo de la disnea, serie de videos:
www.youtube.com/user/ManagingSOB

Pida más información a su equipo de atención médica sobre cómo manejar la disnea.

Folleto:

Libros:

Videos:

Clases:

Grupos locales de apoyo:

Pregunte a su equipo de atención médica con quién debe comunicarse si siente que sus falta de aire necesita atención urgente.

Las recomendaciones de esta guía se basan en la evidencia publicada y en el consenso de expertos. La información de esta guía se adaptó de las siguientes herramientas para pacientes:

- Managing your Breathing (Manejo de la respiración, Trillium Health Partners)
- Getting the Air You Need (Obtén el aire que necesitas, Juravinski Cancer Centre)

Esta guía para el paciente fue creada por Cancer Care Ontario para brindarles información sobre la disnea. Debe utilizarse solo de manera informativa y no reemplaza el asesoramiento médico. Esta guía no incluye toda la información disponible sobre cómo manejar la disnea. Consulte siempre a su equipo de atención médica si tiene preguntas o preocupaciones. La información de esta guía no crea una relación médico-paciente entre Cancer Care Ontario y usted.

Los fondos para la traducción fueron aportados por Elizabeth Walters Patient Education Fund (Fondo Educativo para el Paciente Elizabeth Walters), Princess Margaret Cancer Foundation (Fundación de lucha contra el cáncer Princess Margaret).

¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Para consultar otras guías del paciente, visite:

www.cancercare.on.ca/symptoms

¿Le resultó útil esta guía para el paciente? Deje sus comentarios en:

<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

Versión 1 – 2016

CancerCare Ontario tiene todos los derechos de autor, marcas registradas y todos los otros derechos en esta guía, incluso de textos e imágenes gráficas. Ninguna parte de este Recurso podrá utilizarse o reproducirse para otros fines que no sean de uso personal, así como tampoco podrá distribuirse, transmitirse o "relevarse" de ninguna manera por ningún medio, sin la autorización previa por escrito de CancerCare Ontario.