

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

Otros consejos disponibles en www.hpna.org.
Other HPNA Teaching Sheets on are available at www.HPNA.org.

Reference

Berry P. Management of other symptoms at the end of life. *Hospice and Palliative Nursing Assistant Core Curriculum*. Pittsburgh, PA: The Hospice and Palliative Nurses Association; 2009:24-25.

Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2011.

Approved by the HPNA Education Committee January 2006.
Reviewed August 2009, July 2013.