

Consejos para controlar la dificultad para respirar



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Póngase cómodo.

- Siéntese erguido o en una posición reclinada con los pies sobre un reposapiés. No se encorve.
- Acuéstese con la cabeza apoyada sobre varias almohadas o en una silla reclinable, nunca en posición completamente plana.
- Intente respirar con los labios fruncidos.
 - Inhale por la nariz contando hasta 2.
 - Exhale con los labios fruncidos (como si fuera a silbar) contando hasta 4.
- Descanse tanto como necesite.

Tome aire fresco.

- Evite el polvo, las fragancias, el humo y la contaminación.
- Evite las temperaturas extremas.
- Intente sentarse cerca de un ventilador.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica por un medicamento con receta o un tratamiento que le ayude a respirar mejor, como:

- Oxígeno
- Inhaladores
- Nebulizadores
- Medicamentos que pueden ayudar con la falta de aire severa, como la morfina o el lorazepam (Ativan)
- Tratamiento para la anemia
- Diuréticos (como Lasix)



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

Su equipo de atención médica toma muy en serio la dificultad para respirar. Llámelos siempre si tiene:

- Nueva dificultad para respirar
- La dificultad para respirar está empeorando
- Piel, boca o uñas de color azul o pálido
- Una trombosis venosa profunda (DVT, por sus siglas en inglés) preexistente o un coágulo de sangre/ trastorno de la coagulación
- Síntomas de hinchazón de piernas o brazos (con o sin dolor) además de la dificultad para respirar
 - La hinchazón de las piernas o los brazos puede ser un signo de un coágulo de sangre, que tiene un efecto secundario muy grave de causar dificultad respiratoria (embolia pulmonar). El riesgo de coágulos de sangre aumenta después de la cirugía, especialmente si permanece en cama durante períodos prolongados. Es posible que necesite una prueba para determinar si hay un coágulo de sangre.
- Dolor de pecho
- Un nuevo latido irregular
- Un nuevo latido acelerado
- Ansiedad junto con dificultad para respirar



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/dificultad-para-respirar o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.