

Puede contactarnos en:

Esta información también está  
disponible en: [www.BristolHospice.com](http://www.BristolHospice.com)



## Manejo de la Dificultad Para Respirar o Disnea

Si estas técnicas a continuación no tienen efecto llame a Bristol. **Queremos ayudarlo!**

El objetivo es que su ser querido alcance un nivel aceptable de dificultad para respirar.

Esto significa:

1. Escala de dificultad para respirar verbal en o por debajo de su nivel aceptable.
2. Los seres queridos que no pueden hablar parecen cómodos y tranquilos.  
Pueden dormir e interactuar de forma normal. Su respiración es relajada.

### Cómo identificar que su ser querido podría estar experimentando dificultad para respirar mediante frases que podría escuchar:

- "Mi pecho se siente apretado ..."
- Falta de aire o "Siento que no puedo obtener suficiente aire ..."
- "Tengo dificultad para respirar ..."
- Tienen problemas para hablar porque siguen teniendo que respirar profundamente.

### Cómo identificar que su ser querido tiene dificultad para respirar si no puede informarle de su falta de aire:

- Toser
- Jadear
- Respiración rápida, más de 20 respiraciones (inhalar y exhalar) en un minuto •
- Respiración superficial
- Inusualmente cansado
- Jadeo o respiración fuerte
- Respiración abdominal
- Los músculos del estómago se tensan al exhalar
- Más tiempo exhalando que inhalando
- Inquietud, agitación, ansiedad, irritabilidad o confusión



## Cómo ayudar a su ser querido si tiene dificultad para respirar:

### 1. Sin medicación:

- a. Técnicas de respiración
  - i. Respiración de labios fruncidos (respiración a través de labios fruncidos como un silbido)
  - ii. Periodos de descanso durante las actividades
- b. Reposicionamiento
  - i. Cambiar de posición en la cama
  - ii. Cambiar de cama a silla o de silla a cama
- c. Masaje suave - técnica de relajación
- d. Terapia con mascotas (si el paciente tiene una mascota en casa) - técnica de relajación
- e. Meditación - técnica de relajación
- f. Técnicas de distracción
  - i. Televisión
  - ii. Música
  - iii. Cambio de escenario

### 2. Relacionado con la medicación:

- a. Medicamentos para la falta de aire según lo indique el médico
- b. Los medicamentos para la falta de aire tienen posibles efectos secundarios que incluyen, entre otros:
  - i. Alguna sensación de ansiedad o ansiedad, esta sensación tiende a disiparse
- c. Los analgésicos como los opioides como Roxanol/Morfina que se pueden usar para tartar la dificultad para respirar pueden tener efectos secundarios como, entre otros, los siguientes:
  - i. Somnolencia
  - ii. Estreñimiento
  - iii. Confusión
  - iv. Náusea
  - v. Respiración lenta
  - vi. Mareo
- d. Si el paciente experimenta efectos secundarios, comuníquese con Bristol para que podamos ayudarlo.

### 3. Si estas técnicas no tienen éxito, llame a Bristol, queremos ayudarlo.

Comments: \_\_\_\_\_

---

---

---