



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dificultad para respirar (disnea)

Esta información explica cómo aliviar la dificultad para respirar.

En ocasiones, es posible que le cueste trabajo respirar y sienta que le falta el aire. Esto se llama dificultad para respirar, o disnea. La dificultad para respirar puede ser causada por lo siguiente:

- Daño pulmonar debido al cáncer o a los tratamientos para el cáncer.
- Coágulos de sangre en los pulmones (embolia pulmonar).
- Líquido alrededor del corazón o los pulmones.
- Infección en los pulmones (neumonía).
- Asma o enfisema.
- Daño cardíaco (insuficiencia cardíaca congestiva).
- Anemia (baja cantidad de glóbulos rojos en el cuerpo).

La dificultad para respirar puede ser temporal o permanente, según la causa.

Alivio de la dificultad para respirar

La mejor forma de aliviar la dificultad para respirar es tratar la causa. Pero, quizás esto no sea siempre posible. Su proveedor de cuidados de la salud colaborará con usted para determinar la mejor forma de mejorar la respiración. A continuación, se enumeran formas de ayudar a aliviar los síntomas.

Sugerencias generales

- Trate de usar un pequeño ventilador de mano para soplar aire a la cara si comienza a sentir que le falta el aire. Esta es una forma inmediata de aliviar la dificultad para respirar.
- En sus actividades cotidianas, solo haga las actividades que pueda sin llegar a estar incómodo. Si siente que le falta el aire, pare y descanse hasta que la respiración vuelva a como estaba antes de comenzar. Luego, comience la actividad nuevamente, si puede.

Oxígeno

Cada célula en el cuerpo necesita oxígeno. Si tiene muy poco oxígeno en la sangre, puede sentir falta de aire. Su proveedor de cuidados de la salud puede medir la cantidad de oxígeno en la sangre con un pequeño dispositivo que se coloca en el dedo llamado oxímetro.

Si la sangre no tiene suficiente oxígeno, inhalar más oxígeno puede ayudarle a sentirse mejor. Puede obtener oxígeno adicional de 2 maneras:

- Con un concentrador. Un concentrador es una pequeña máquina que toma el oxígeno del aire y se lo da usted a través de una sonda delgada y flexible que se encuentra debajo de su nariz.
- A través de un tanque de oxígeno prellenado y portátil. Puede tomar el tanque con usted a donde vaya. Puede llenar el tanque nuevamente, cuando se quede sin oxígeno. Una empresa de atención a domicilio o una empresa de atención respiratoria a domicilio puede suministrarle oxígeno en su hogar, si es necesario.

Medicamentos

Su proveedor de cuidados de la salud también le puede recetar medicamentos para su dificultad para respirar, según la causa. Puede tomar estos medicamentos al inhalarlos, por vía oral (por la boca) o por vía intravenosa (a través de las venas).

- Si tiene asma, enfisema o bronquitis crónica, su proveedor de cuidados de la salud le puede recetar un nebulizador o un inhalador. Estos son 2 dispositivos que proporcionan medicamentos en forma de vapor fino que

usted inhala. Su enfermero le enseñará cómo usar el nebulizador o inhalador.

- Si tiene un coágulo en el pulmón, su proveedor de cuidados de la salud le puede recetar medicamentos para diluir la sangre (un anticoagulante). Este medicamento puede ser una píldora o una inyección. Su proveedor de cuidados de la salud le pedirá análisis de sangre y le explicará las precauciones que debe tener cuando tome estos medicamentos.
- Si tiene neumonía, su proveedor de cuidados de la salud le puede recetar antibióticos para tratarla.
- Si tiene demasiado líquido alrededor del corazón o en los pulmones, su proveedor de cuidados de la salud le puede recetar medicamentos como diuréticos o inyecciones de diuréticos para deshacerse del líquido.
- La neumonitis es una inflamación de los pulmones relacionada con el tratamiento. Es otra causa de la disnea y su proveedor de cuidados de la salud le puede recetar corticosteroides, como prednisone (Deltasone®) o methylprednisolone (Medrol®)

Otros medicamentos que pueden ayudarle a mejorar la respiración incluyen:

- Analgésicos de acción corta, como los opiáceos de liberación inmediata (morphine sulfate)

Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre los medicamentos que sean más adecuados en su caso.

Ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración también pueden ayudarle con la disnea.

Para obtener más información, lea *Ejercicios de respiración*

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/breathing-exercises).

Otras formas de mejorar la respiración

La acupuntura y la acupresión puede ayudar a algunas personas a tener menos falta de aire. Su enfermero le puede derivar a nuestro Servicio de

Medicina Integral (Integrative Medicine Service) para hacer estos tratamientos.

Si toma medicamentos o usa oxígeno, siga tomándolos al mismo tiempo que se hace acupuntura. **No deje de tomar los medicamentos recetados sin hablar con su proveedor de cuidados de la salud primero.**

Cómo hacer frente a la ansiedad

La dificultad para respirar puede dar miedo. Algunas personas dicen que comienzan a sentirse ansiosos cuando les falta el aliento. Pero, la ansiedad puede hacer que la respiración se vuelva aún más difícil.

Los ejercicios de respiración le pueden ayudar a relajarse. Sin embargo, tal vez desee aprender otras formas de hacerle frente a la ansiedad. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si siente ansiedad. Para ayudarle, le puede recetar medicamentos contra la ansiedad, como alprazolam (Xanax®) o lorazepam (Ativan®).

Nuestro Servicio de Medicina Integral también ofrece programas de relajación que pueden serle útiles.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Dificultad para respirar que no se alivia con lo siguiente:
 - Uso de oxígeno adicional
 - Medicamentos para respirar
 - Ejercicios de respiración

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Shortness of Breath (Dyspnea) - Last updated on July 12, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center