

Cómo Manejar la Falta de Aire



GUÍA PARA PACIENTES Y CUIDADORES

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

© 2018 por Quality of Life Publishing Co.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida sin el permiso previo de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una organización independiente, impulsada por su propia misión, y que se especializa en publicaciones destacadas que ayudan a aliviar el camino de las personas que sufren de enfermedades incapacitantes y el de sus familiares. **Visite www.QOLpublishing.com.**

CÓMO ORDENAR COPIAS DESTACADAS: Llame al número gratuito de Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del Este) al 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a info@QOLpublishing.com.

Introducción

Es muy común que a muchas personas que están enfermas les falte el aire. Después del dolor, es uno de los síntomas más temidos por los pacientes, cuidadores y seres queridos. Puede ser algo muy difícil de manejar.

Usted puede estar cuidando a alguien que tenga problemas para respirar. O usted mismo puede tener problemas para respirar. En cualquier caso, este folleto le dará más información sobre este problema de la salud. Aquí se enumeran formas de enfrentar los síntomas. También ofrece herramientas para ayudarlo a comunicarse con el equipo de atención.

Llámenos si necesita ayuda. Somos su equipo de atención, estamos para ayudarlo. Con solo saber que tiene apoyo, usted va a poder respirar con más facilidad.

“Inspiro para calmar el cuerpo y alma.
Exhalo y sonrío.
Vivo en el presente, sé que
es el único momento”.

— Thích Nhất Hạnh,
autor y monje vietnamita

Índice

Introducción	1
Falta de Aire y Enfermedad	3
Causas de la falta de aire	3
Síntomas de la falta de aire	5
Sus Antecedentes Respiratorios	6
Su Diario de Respiración	7
Técnicas para Recuperar el Aire	9
Respiración con labios fruncidos	9
Respiración abdominal	9
Respiración profunda 4-7-8	10
Otro tipo de alivio no médico	10
Falta de Aire y Estrés	13
Tratamiento para la Falta de Aire	14
Medicamentos	15
Terapia con oxígeno	16
Otros tratamientos	17
Su Plan para los Ataques de Falta de Aire	18
Cuidados Paliativos	19
Atención de Hospice	19
Para Familias y Cuidadores	20

Falta de Aire y Enfermedad

La mayoría de nosotros sabe qué se siente cuando falta el aire. Probablemente, le haya pasado después de subir escaleras o correr. Las personas sanas se sienten agitadas un momento y luego se recuperan.

La falta de aire en personas enfermas, heridas o mayores puede durar días, meses o más. La mayoría de los problemas respiratorios se deben a dificultades cardíacas o pulmonares. La falta de aire también puede deberse a una enfermedad, accidente o la mala salud.

Algunas personas que tienen problemas para respirar se sienten agotadas. Otras pueden sentir que no pueden respirar bien. En casos graves, algunas personas sienten que se asfixian.

Causas de la falta de aire

Casos agudos — Los síntomas son repentinos y pueden aparecer por lo siguiente:

- Baja presión arterial
- Ataque al corazón
- Falla cardíaca
- Colapso de pulmón
- Exceso de líquido en los pulmones (edema)
- Coágulo de sangre en el pulmón (embolia)
- Infección bacteriana o viral (como tuberculosis, neumonía o bronquitis aguda)
- Vías aéreas bloqueadas, asfixia

Casos crónicos — Los síntomas duran más de un mes y pueden ser causados por lo siguiente:

- Enfermedad cardíaca u otros problemas del corazón
- EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- Sacos de aire dañados en los pulmones (enfisema)
- Revestimiento inflamado de los pulmones (bronquitis crónica)
- Asma
- Sobrepeso

Otras causas:

- Cáncer de pulmón
- Revestimiento inflamado alrededor de los pulmones
- Tejido pulmonar engrosado o con cicatrices (fibrosis)
- Falta de glóbulos rojos (anemia)
- Falta de oxígeno en el cuerpo
- Ansiedad o estrés graves
- Problemas respiratorios durante el sueño (apnea)
- Otros tipos de cáncer y enfermedades

¿El paciente ha tenido alguno de los problemas de salud anteriores?
Marque todas las opciones en las secciones anteriores. Anote todos los demás problemas de salud aquí:

Síntomas de la falta de aire

La mayoría de las personas respiran sin pensarlo. Tener que concentrarse todo el tiempo en la respiración puede ser difícil para el cuerpo y la mente. Esto puede causar una amplia variedad de síntomas.

Una persona que tiene problemas para respirar puede levantar los hombros, jadear o suspirar. Los músculos del pecho y los hombros tienen más dificultad para tomar aire, lo que causa dolor. La persona también puede hablar lentamente. Algunas personas pueden solamente decir 1 o 2 palabras a la vez.

Vivir con estos síntomas puede ser agotador. Incluso la conducta de la persona puede cambiar. Puede sentirse tensa, malhumorada o deprimida.

La siguiente es una lista de síntomas comunes. Marque todas las opciones que correspondan y compártalas con nosotros.

- Opresión en el pecho
- Problemas para hablar
- Problemas para realizar tareas diarias
- Cansancio, agotamiento
- Confusión
- Mareos
- Desmayos
- Pulso acelerado
- Respiración ruidosa/jadeante
- Tos
- Dolores de cabeza
- Dolor de cuello/hombros
- Transpiración
- Ansiedad/estrés
- Mal humor/enojo
- Tristeza/depresión

Cambios en manos y pies, marque con un círculo todas las opciones que correspondan: **frío** **adormecimiento**

hinchazón **manchas** otra _____

Otra; anote los síntomas que no aparecen en la lista:

Sus Antecedentes Respiratorios

Para ayudar a guiar el plan de atención, brinde datos sobre la falta de aire del paciente. Responda estas preguntas y compártalas con nosotros.

- 1) Edad: _____ 2) Sexo: M F
- 3) ¿Siente falta de aire durante las tareas diarias (comer, hablar, bañarse, vestirse, caminar, subir escaleras, etc.)?
 Sí No
- 4) ¿Siente falta de aire cuando está en reposo (recostado, sentado o parado)? Sí No
- 5) ¿Su falta de aire es **repentina** o **gradual** (marque con un círculo una opción)?
- 6) ¿Siente ruidos en el pecho? Sí No
– Si la respuesta es “Sí”, ¿qué tipo de ruido (jadeo, silbido, agitación, chasquido, chillido, etc.)?

- 7) ¿Despide moco al toser? Sí No
– Si la respuesta es “Sí”, ¿qué aspecto tiene (claro, amarillo, verde, espeso, líquido, etc.)?

- 8) ¿Fuma o fumó alguna vez (puros, cigarrillos, pipas, etc.)?
 Sí No (si es “No”, continúe desde #9)
– Si es “Sí”, ¿con qué frecuencia fuma/fumaba?
 Todos los días Algunos días Rara vez
– ¿Cuántos años tenía cuando empezó? _____
– ¿Cuántos años tenía cuando dejó? _____
– Cantidad de años que fumó: _____
- 9) ¿Vive o vivió con un fumador? Sí No

Su Diario de Respiración

Hacer el seguimiento de los momentos en que sufre falta de aire podría darle pistas de cuándo puede presentarse esta situación en el futuro. Complete un recuadro por cada vez que tenga falta de aire. Compártalo con nosotros.

Fecha/hora:	¿Cuánto duró el episodio?
¿Qué hacía usted?	
¿Qué sintió? <input type="checkbox"/> Opresión en el pecho <input type="checkbox"/> Esfuerzo para respirar <input type="checkbox"/> Asfixia <input type="checkbox"/> Otro: _____	
Clasifique su episodio de falta de aire:	Regular 1 2 3 4 5 Pésimo
Clasifique su nivel de estrés en ese momento	Bajo 1 2 3 4 5 Alto
¿Cómo se mejoró?	

Fecha/hora:	¿Cuánto duró el episodio?
¿Qué hacía usted?	
¿Qué sintió? <input type="checkbox"/> Opresión en el pecho <input type="checkbox"/> Esfuerzo para respirar <input type="checkbox"/> Asfixia <input type="checkbox"/> Otro: _____	
Clasifique su episodio de falta de aire:	Regular 1 2 3 4 5 Pésimo
Clasifique su nivel de estrés en ese momento	Bajo 1 2 3 4 5 Alto
¿Cómo se mejoró?	

Fecha/hora:	¿Cuánto duró el episodio?
¿Qué hacía usted?	
¿Qué sintió? <input type="checkbox"/> Opresión en el pecho <input type="checkbox"/> Esfuerzo para respirar <input type="checkbox"/> Asfixia <input type="checkbox"/> Otro: _____	
Clasifique su episodio de falta de aire:	Regular 1 2 3 4 5 Pésimo
Clasifique su nivel de estrés en ese momento	Bajo 1 2 3 4 5 Alto
¿Cómo se mejoró?	

Fecha/hora:	¿Cuánto duró el episodio?
¿Qué hacía usted?	
¿Qué sintió? <input type="checkbox"/> Opresión en el pecho <input type="checkbox"/> Esfuerzo para respirar <input type="checkbox"/> Asfixia <input type="checkbox"/> Otro: _____	
Clasifique su episodio de falta de aire: Regular 1 2 3 4 5 Pésimo	
Clasifique su nivel de estrés en ese momento Bajo 1 2 3 4 5 Alto	
¿Cómo se mejoró?	

Fecha/hora:	¿Cuánto duró el episodio?
¿Qué hacía usted?	
¿Qué sintió? <input type="checkbox"/> Opresión en el pecho <input type="checkbox"/> Esfuerzo para respirar <input type="checkbox"/> Asfixia <input type="checkbox"/> Otro: _____	
Clasifique su episodio de falta de aire: Regular 1 2 3 4 5 Pésimo	
Clasifique su nivel de estrés en ese momento Bajo 1 2 3 4 5 Alto	
¿Cómo se mejoró?	

Fecha/hora:	¿Cuánto duró el episodio?
¿Qué hacía usted?	
¿Qué sintió? <input type="checkbox"/> Opresión en el pecho <input type="checkbox"/> Esfuerzo para respirar <input type="checkbox"/> Asfixia <input type="checkbox"/> Otro: _____	
Clasifique su episodio de falta de aire: Regular 1 2 3 4 5 Pésimo	
Clasifique su nivel de estrés en ese momento Bajo 1 2 3 4 5 Alto	
¿Cómo se mejoró?	

Fecha/hora:	¿Cuánto duró el episodio?
¿Qué hacía usted?	
¿Qué sintió? <input type="checkbox"/> Opresión en el pecho <input type="checkbox"/> Esfuerzo para respirar <input type="checkbox"/> Asfixia <input type="checkbox"/> Otro: _____	
Clasifique su episodio de falta de aire: Regular 1 2 3 4 5 Pésimo	
Clasifique su nivel de estrés en ese momento Bajo 1 2 3 4 5 Alto	
¿Cómo se mejoró?	

Técnicas para Recuperar el Aire

Estas técnicas pueden ayudarlo a calmarse cuando sienta falta de aire. Es posible que no pueda hacer todos estos ejercicios. Puede pedirle ayuda a un miembro del equipo de atención. Llámenos si tiene preguntas. **Siéntese o recuéstese antes de empezar. Relaje el cuello y los hombros.**

Respiración con labios fruncidos — para controlar la respiración:

- 1) Inspire rápida y profundamente por la nariz (como si oliera una rosa).
- 2) Exhale lentamente por la boca. Mantenga los labios fruncidos (como si fuera a silbar).
- 3) Exhale 3 veces más lentamente de lo que inspiró.
- 4) Repita hasta que la respiración esté bajo control.

Respiración abdominal — para llenar y vaciar los pulmones cada vez que respira:

- 1) Ponga una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.
- 2) Inspire profundamente por la nariz. Infle el abdomen. (La mano que queda sobre el abdomen debe levantarse cuando usted respira. La mano que queda sobre el pecho debería quedar inmóvil).
- 3) Haga presión suave con la mano sobre el abdomen cuando exhale.

La respiración abdominal también se llama respiración “diafragmática”. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de los pulmones, que ayuda a respirar profundamente.

Intente ejercitar este músculo después de aprender a respirar con el abdomen: Recuéstese y coloque un peso liviano (como un libro) sobre el abdomen mientras respira. A medida que se fortalezca, agregue más peso.

Respiración profunda 4-7-8 — para tener más oxígeno:

- 1) Inspire por la nariz y cuente hasta 4.
- 2) Mantenga el aire contando hasta 7.
- 3) Exhale a través de los labios fruncidos y cuente hasta 8.

Para estirar los músculos del pecho: Levante los brazos sobre la cabeza mientras inspira. Bájelos lentamente mientras exhala.

Otro tipo de alivio no médico

Si sigue estos consejos junto con los tratamientos que indique el equipo de atención, puede aliviar los síntomas aún más.

Para alivio durante un ataque de falta de aire:

- Colóquese un paño frío sobre la frente.
- Encienda un ventilador en dirección a su rostro. Una brisa suave puede hacerle sentir que tiene más aire.

Controle su entorno:

- Evite estar sentado en ambientes con aire caliente y húmedo. También evite respirar aire muy frío.
- Evite los perfumes penetrantes, el aerosol para cabello, el humo, la contaminación de aire, el polen, el polvo y demás contaminantes.
- Mantenga el aire fresco, seco y limpio en su hogar:
 - Cierre puertas, ventanas y cortinas.
 - Encienda ventiladores o el aire acondicionado.
 - Limpie el polvo, el pelo de mascotas o todo lo que haya en su hogar que pueda afectar los pulmones. Cuando limpie, use una mascarilla.
 - Cambie los filtros de aire con frecuencia.
 - Pida ayuda si la necesita.

Cambie su manera de sentarse, pararse o dormirse:

- Inclínese hacia adelante cuando se siente o esté de pie. Apoye las manos o antebrazos sobre las rodillas o una mesa frente a usted. Esto ayuda a expandir sus pulmones.
- Colóquese un apoyo para dormir. Use almohadas o levante el respaldar de la cama. Coloque una almohada debajo de las rodillas o entre ellas. Trate de dormir en un sillón reclinable.

Tos jadeante:

- Esta forma de toser de manera controlada ayuda a sacar moco de los pulmones sin que usted se sienta agotado:
 - 1) Exhale por la boca. Vacíe sus pulmones.
 - 2) Inspire profundamente por la boca.
 - 3) Saque el aire con el abdomen en 3 respiraciones similares. Debe hacer un ruido como si estuviera tosiendo. La “tos jadeante” debe ser breve y aguda para ayudar a despegar el moco.
 - 4) Repita los pasos 2 y 3 inspirando menos cantidad de aire.
 - 5) Respire profundamente una vez más. Tosa una vez BIEN FUERTE para sacar el moco.
 - 6) A veces puede que el moco no se despegue. Trate de evitar un ataque de tos. Controle su respiración (consulte “Respiración con labios fruncidos” en la página 9). Descanse un momento. Vuelva a intentarlo.
- Fortalezca los músculos del pecho para poder toser profundamente:
 - 1) Siéntese o recuéstese.
 - 2) Inspire y exhale rápidamente por la nariz durante 10 segundos.
 - 3) Todos los días, practique un par de veces. Si puede, trate de llegar a los 15 o 30 segundos de una vez.

Cuídese:

- Ahorre la fuerza para cuando la necesite. Descanse cuando se sienta cansado. Pida ayuda a familiares o amigos para realizar tareas básicas.
- Trate de no limitar toda la actividad. El ejercicio diario puede ayudarlo a fortalecerse. También puede aliviar el estrés y ayudarlo a evitar la depresión. Coméntenos sobre ejercicios que sean seguros para usted. Podemos indicarle caminatas cortas o estiramientos. Ejercite en los momentos más frescos del día.
- Beba mucha agua y siga una dieta saludable. Trate de comer entre 4 y 6 comidas poco abundantes al día. Evite comidas y bebidas que generen gases, como frijoles y refrescos. Si tiene el estómago lleno, puede hacerse difícil respirar.
- Duerma 8 horas como mínimo a la noche. Infórmenos si tiene problemas para dormir.
- Evite fumar. Si quiere dejar el hábito, pida ayuda. Si vive con fumadores, pídale que fumen afuera.
- Distráigase. No piense en la respiración para que pueda tenerla bajo control. Visite a un amigo, mire una película o escuche música.
- Hable sobre lo que le sucede con alguien de su confianza. Comuníquese con su grupo espiritual. Llámenos si necesita apoyo.

“A veces, lo más productivo que uno puede hacer es relajarse”.

— Mark Black, sobreviviente de trasplante de corazón y pulmones, autor y orador

Falta de Aire y Estrés

El estrés puede empeorar la falta de aire. La falta de aire puede llevar a sentir pánico y tensión muscular. Esto genera estrés y más problemas para respirar, y continúa hasta que la persona no puede recuperar la respiración.

Estos ataques de falta de aire también se conocen como el “ciclo de la disnea”. La disnea es la palabra que a veces usan los médicos y enfermeros para referirse a la falta de aire.



Existe una fuerte relación entre las emociones y la falta de aire. Algunas personas pueden sentir la falta de aire simplemente con solo pensar en ella. Las situaciones estresantes, como una discusión, pueden causar un ataque de falta de aire.

Los problemas respiratorios pueden generar depresión. La depresión puede empeorar los problemas respiratorios. Las personas con ansiedad a largo plazo también pueden tener problemas para respirar. Reducir el estrés puede ayudar a respirar mejor.

Lo que usted puede hacer:

- Practique con frecuencia las técnicas de respiración que están en las páginas 9 y 10. Esto puede aliviar el estrés. También entrenará su cuerpo para controlar los síntomas durante ataques de falta de aire.
- Mantenga su hogar limpio y ordenado.
- Escuche música tranquila o lea un libro.
- Medite o rece.
- Intente hacer yoga o estiramientos suaves.
- Imagínese haciendo algo que le guste en un lugar pacífico (visualización).
- Pregúntenos si los masajes o la acupuntura pueden ayudarlo.
- Abraze una manta suave, un juguete o una mascota.
- Manténgase en contacto con las personas de su agrado.
- Si está distanciado de familiares o amigos, intente acercarse. Solucionar estos asuntos puede ayudar a reducir el estrés. Haga una llamada telefónica o escriba una carta.

Tratamiento para la Falta de Aire

Los tratamientos se eligen según las causas, los síntomas y los antecedentes respiratorios (consulte las páginas 3 a 8). Puede tomar un tiempo encontrar el plan de atención adecuado. Infórmenos qué le da resultado y qué no.

En la siguiente sección, se enumeran tratamientos comunes. Podemos sugerirle más de un tratamiento o alguno que no esté en la lista. Si los síntomas cambian, también puede cambiar el plan. Pregúntenos si tiene inquietudes sobre sus tratamientos.

Medicamentos

Los medicamentos para tratar problemas respiratorios a menudo vienen en aerosoles o polvos. Se administran con un inhalador u otro dispositivo. Para que funcionen bien, estos dispositivos deben usarse tal como se indica. El equipo de atención puede ayudar con esto. Las medicinas de rápida acción brindan alivio inmediato. Las medicinas de acción prolongada funcionan con el tiempo.

Otros medicamentos tratan afecciones que pueden agregarse al problema, como la ansiedad. Algunos medicamentos pueden no ser seguros para todos los pacientes. También pueden tener efectos secundarios. Revisaremos esto junto con usted. Medicamentos comunes para tratar la falta de aire:

- **Broncodilatadores:** Estos medicamentos se pueden inhalar o administrar en forma de píldora, jarabe o inyección. Relajan los canales que hay en los pulmones para agrandar las vías aéreas.
- **Esteroides:** Estos medicamentos se pueden inhalar o administrar en forma de píldora o vía intravenosa. Ayudan a aliviar la inflamación de los pulmones.
- **Antibióticos:** Estas medicinas se pueden administrar en forma de píldora o vía intravenosa. Curan infecciones como la neumonía.
- **Medicinas para la tos:** Estas medicinas alivian la tos. Algunos son de venta libre y otros deben ser recetados por un médico.
- **Medicamentos ansiolíticos:** Estos medicamentos ayudan al paciente a relajarse. Pueden interrumpir el ciclo de la disnea del pánico (consulte la página 13).
- **Píldoras de agua (diuréticos):** Estos medicamentos ayudan a eliminar agua del cuerpo. El paciente va a orinar con más frecuencia. Esto alivia la presión de los pulmones si es que hay exceso de líquido alrededor de ellos.
- **Anticoagulantes:** También se llaman “diluyentes de la sangre”, estos medicamentos evitan que la sangre se coagule. De esta forma, ayudan al cuerpo a eliminar los coágulos de sangre que causan problemas respiratorios.

- **Medicamentos contra el dolor:** Para tratar problemas graves de respiración, se pueden utilizar dosis bajas de opioides. Esto calma al paciente para facilitar la respiración. Es seguro usar estos medicamentos de esta manera. Las dosis bajas no reducen la respiración, causan adicción ni adelantan la muerte en pacientes muy enfermos.

Terapia con oxígeno

La terapia con oxígeno es un tratamiento común para la falta de aire. Muchos de estos pacientes tienen bajos niveles de oxígeno en la sangre. La terapia con oxígeno puede aumentar la energía. Algunos pacientes sienten más libertad con este tratamiento.

Cuando se usa tal como se indica, el oxígeno es seguro. El tratamiento debe indicarlo un médico. Los niveles bajos de oxígeno en la sangre se pueden medir con un dispositivo indoloro que se coloca en un dedo. Las recetas se basan en el nivel de oxígeno del paciente, el patrón de respiración, el estilo de vida y otros factores.

Las recetas de oxígeno incluyen lo siguiente:

- **La frecuencia con la que se utilizará el oxígeno:** ¿El paciente lo utilizará todo el tiempo, cuando haga alguna actividad o solamente por la noche?
- **La cantidad de oxígeno que utilizará:** El oxígeno se mide mediante la velocidad del flujo y la cantidad de oxígeno (concentración).
- **Cómo se inhalará el oxígeno:** El equipo de atención trabajará junto con el paciente para elegir el sistema de administración adecuado (consulte la página siguiente).

Sistemas de administración de oxígeno:

A continuación, se enumeran los sistemas de administración comunes. Cada uno varía según la velocidad del flujo (baja o alta) y la concentración de oxígeno. El suministro de oxígeno sale de un tanque o una máquina que recoge oxígeno del aire (concentrador de oxígeno). En la mayoría de los sistemas, el paciente respira el oxígeno a través de un tubo o una mascarilla que se conecta con el suministro. Los tubos y las mascarillas se pueden mantener en el lugar con mangueras, cinta médica o bandas estirables.

- **Cánula nasal:** Un tubo en la nariz con 2 puntas de plástico que se apoyan por fuera en los orificios nasales
- **Mascarilla simple:** Una mascarilla transparente de plástico o goma que cubre la nariz y la boca
- **Catéter nasal:** Un tubo largo y suave que se empuja suavemente hasta el final de la garganta a través de la nariz
- **Cánula de reserva:** Una cánula nasal con un contenedor adjunto que tiene oxígeno (la “reserva”)
- **Mascarilla para respirar:** Una mascarilla con una bolsa conectada que tiene oxígeno
- **Campana o carpa:** Una cubierta transparente de plástico que cubre la cabeza o la parte superior del cuerpo; se usa en lactantes y niños pequeños
- **Mascarilla Venturi y cánula de alto flujo:** Estas pueden administrar cantidades de oxígeno más potentes y exactas
- **Tubo transtraqueal:** Tubo que se coloca directamente hacia la tráquea a través del cuello

Otros tratamientos

La falta de aire se maneja tratando su causa principal. Se pueden usar otros medicamentos, tratamientos, dispositivos médicos o cirugía según la causa de la falta de aire.

Su Plan para los Ataques de Falta de Aire

Es una buena idea tener un plan para tratar los ataques de falta de aire. Complete esta página una vez que hayamos hablado del tratamiento. Compártala con sus cuidadores y seres queridos. Pregúntenos si tiene dudas.

<p>Si tengo problemas para respirar, lo primero que debo hacer es lo siguiente:</p>								
<p>Si eso no funciona, luego debería:</p>								
<p>Estos son mis medicamentos y tratamientos para tratar la falta de aire:</p>								
<p>Programe una cita con el equipo de atención si tengo falta de aire y siento lo siguiente:</p> <table><tr><td><input type="checkbox"/> Más dificultad para respirar que antes</td><td><input type="checkbox"/> Ruidos en el pecho</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Manos o pies hinchados</td><td><input type="checkbox"/> Cambios en el moco</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Fiebre o escalofríos</td><td>(más espeso, de otro color, etc.)</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Otro: _____</td><td></td></tr></table>	<input type="checkbox"/> Más dificultad para respirar que antes	<input type="checkbox"/> Ruidos en el pecho	<input type="checkbox"/> Manos o pies hinchados	<input type="checkbox"/> Cambios en el moco	<input type="checkbox"/> Fiebre o escalofríos	(más espeso, de otro color, etc.)	<input type="checkbox"/> Otro: _____	
<input type="checkbox"/> Más dificultad para respirar que antes	<input type="checkbox"/> Ruidos en el pecho							
<input type="checkbox"/> Manos o pies hinchados	<input type="checkbox"/> Cambios en el moco							
<input type="checkbox"/> Fiebre o escalofríos	(más espeso, de otro color, etc.)							
<input type="checkbox"/> Otro: _____								
<p>El número de teléfono de mi equipo de atención:</p>								
<p>EN CASO DE EMERGENCIA (marque una opción a continuación):</p> <p><input type="checkbox"/> <u>NO LLAMAR AL 911</u>. En cambio, llame a mi equipo de atención. Tengo una orden de no reanimación (DNR) o estoy inscrito para recibir atención en un hospice.</p> <p><input type="checkbox"/> <u>LLAMAR AL 911</u> si tengo falta de aire y dolor de pecho, náuseas, debilidad o cualquiera de los otros síntomas que se enumeran aquí:</p>								

Cuidados Paliativos

El cuidado paliativo es el cuidado físico, emocional y espiritual para cualquier paciente que tenga síntomas que perturben su vida diaria. Se pueden brindar en cualquier etapa de una enfermedad y mientras se busca una cura. Los equipos de atención pueden trabajar junto con el médico del paciente para brindar la mejor atención.

Los cuidados paliativos se adaptan a la atención de los pacientes que luchan contra la falta de aire, ya que esta afecta a los pacientes física, emocional y espiritualmente. Los seres queridos también pueden estar profundamente amargados al ver sufrir al paciente. Los equipos de atención pueden tratar los síntomas, diseñar planes de atención y dar apoyo al paciente y la familia.

Usted, su médico o un ser querido pueden sugerir los cuidados paliativos. Es posible que algunas compañías de seguro, Medicare y Medicaid cubran los costos si los receta un médico. Infórmenos si tiene alguna pregunta sobre los cuidados paliativos.

Atención de Hospice

La atención de hospice es la atención física, emocional y espiritual para pacientes que se encuentran en la última etapa de su vida. En la mayoría de los casos, se interrumpen los tratamientos de cura. El foco está en la comodidad y la calidad de vida.

A veces, la enfermedad que causa la falta de aire no se puede curar. Los problemas para respirar también son comunes en muchas personas que llegan al final de la vida. La atención de hospice se adapta para cuidar a estos pacientes. Los equipos de atención tratan los síntomas, diseñan planes de atención y dan apoyo al paciente y la familia.

Usted, su médico o un ser querido pueden sugerir la atención de hospice. El médico del paciente y un médico del hospice pueden decidir si la persona puede inscribirse para recibir atención en un hospice. La mayoría de las compañías de seguro, Medicare y Medicaid cubren los costos si los pacientes califican. Infórmenos si tiene alguna pregunta sobre la atención para el final de la vida.

Para Familias y Cuidadores

La falta de aire puede generar angustia también en los seres queridos. Puede ser muy estresante ver cómo una persona a nuestro cuidado lucha por respirar. Uno puede sentirse asustado e indefenso.

Lo que usted puede hacer:

- Infórmese sobre esta afección médica para que sepa qué es lo que puede esperar. Lea este folleto para tener consejos sobre cómo ayudar a alguien que lucha contra la falta de aire.
- Ayude a mantener limpio y tranquilo el espacio de su ser querido. Pregunte si necesita ayuda para limpiar el polvo o el desorden. Practique los ejercicios de respiración junto con su ser querido (consulte las páginas 9 y 10).
- Conozca los tratamientos de su ser querido. Pregunte qué es lo que puede hacer durante un ataque de falta de aire. Si no hay un plan, llámenos. Podemos ayudarle a diseñar un plan (consulte la página 18).
- Si su ser querido tiene un ataque de falta de aire, mantenga la calma. Busque los medicamentos. Recuérdele los ejercicios de respiración.
- Trate de estar relajado cuando está cerca de su ser querido. Su estrés puede aumentar el estrés de la otra persona.
- Trate de hacer las actividades normales con su ser querido. Coma con su ser querido. Visítelo. Evitar a la persona puede generarle depresión y empeorar la falta de aire.
- Apoye a su ser querido. Escúchelo cuando necesite hablar.
- Es posible que, si cuida de alguien que tiene problemas para respirar, se sienta agotado y abrumado. Su calidad de vida también es importante. Trate de descansar, comer bien y hacer ejercicio. Manténgase en contacto con familiares y amigos.
- Pida ayuda cuando la necesite. Llámenos para recibir apoyo. Estamos aquí para ayudarlo.



Preguntas y Notas:

SAMPLE

PROPORCIONADO POR

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip