

# Boletín educativo para el paciente

## Vivir con disnea: cómo respirar de manera más fácil

La disnea es un término médico que se utiliza para describir la falta de aire o dificultad para respirar. Vivir con disnea puede ser difícil. Es posible que le falte el aire al realizar las actividades diarias y que sienta ansiedad cuando se presenten cambios en su respiración. Los medicamentos pueden ayudarle con ello, y para aprovechar al máximo los beneficios que éstos brindan, usted debe tomarlos exactamente como se lo indique su equipo de atención médica.

Los ejercicios pulmonares para la disnea deberán realizarse de acuerdo a cada persona. Expertos como terapeutas respiratorios, terapeutas físicos, enfermeras especializadas en la respiración y médicos especialistas en enfermedades pulmonares trabajan con cada uno de los pacientes para realizar estos ejercicios.

Los expertos en el área respiratoria pueden recomendarle formas para ayudarle a respirar y controlar la disnea. Éstas incluyen la respiración con los labios fruncidos, determinadas posiciones del cuerpo, respiración pausada y desensibilización.

### Respiración con los labios fruncidos

Respirar de esta manera podrá parecer incómodo al principio, pero es una forma de aliviar las dificultades para respirar.

1. aspire a través de la boca o la nariz.
2. Frunza los labios (como si estuviera silbando) y luego exhale. Trate de exhalar hasta que haya salido todo el aire. Una forma de hacer esto, es tomarse el doble del tiempo para exhalar del que utilizó para aspirar. Por ejemplo, cuente de uno a dos a medida que aspira, frunza los labios, y luego cuente de uno a cuatro a medida que exhala.

### Posición del cuerpo

Es más fácil respirar cuando sus músculos están relajados. Sostener el cuerpo de cierta forma puede ayudarle a respirar cuando le falte el aliento mientras realiza alguna actividad como por ejemplo subir escaleras.

1. Apóyese contra la pared e inclínese hacia adelante con las manos colocadas en los muslos. Esta posición relaja el pecho y los hombros, y los libera para ayudarlo a respirar. Respire con los labios fruncidos.
2. Si puede, siéntese con los brazos descansando sobre las piernas. Siga haciendo la respiración con los labios fruncidos.

Si le queda difícil relajar los músculos, pídale a su enfermera que le muestre otras formas de hacerlo. Es posible que otras posiciones del cuerpo también le ayuden. Intente cada una de ellas hasta que encuentre la mejor posición.

### Respiración pausada

La respiración pausada evita o disminuye las dificultades respiratorias cuando usted camina o levanta objetos livianos.

Para caminar:

1. Cuando esté parado, quédese quieto y aspire.
2. Camine unos cuantos pasos y exhale.
3. Descanse y vuelva a empezar.

Cuando camine, controle su ritmo y muévase lentamente.

Para levantar objetos:

1. Sostenga el objeto, pero no lo levante. Aspire.
2. Levante el objeto. Exhale.

Si es posible, use los músculos respiratorios para realizar una actividad a la vez: no trate de moverse y aspirar, o de levantar y aspirar. Cuando cargue algo, sosténgalo cerca al cuerpo, ya que esto ahorra energía.

## Desensibilización

Parte de lo que significa vivir con disnea es acostumbrarse a ella. La desensibilización quiere decir que usted no siente tanto temor cuando se le presenta una dificultad respiratoria. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a "desensibilizarse".

- Haga el ejercicio de respiración con los labios fruncidos, mantenga ciertas posiciones del cuerpo y respire de una manera pausada.

Utilizando estas técnicas para respirar le ayudará a adquirir seguridad en sí mismo. Cuando tenga una dificultad respiratoria, usted estará en capacidad de controlarla.

- Pida a familiares y amigos que entiendan su situación.

Comuníquese a las personas alrededor suyo cuando tenga alguna dificultad para respirar. No debe sentirse avergonzado por no poder participar con otras personas en ciertas actividades. Al utilizar las técnicas explicadas aquí, usted podrá hacer las cosas que siempre ha hecho, así le tome un poco más de tiempo realizarlas o las haga de forma diferente.

- Sea creativo.  
Si hay alguna actividad que le causa mucha dificultad, trate de hacer otra que sea similar. Por ejemplo, si no es posible hacer jardinería, trate de crecer una planta en la casa. Esta puede ser una actividad igualmente agradable y más fácil de hacer también.

---

Esta información ha sido preparada específicamente para los pacientes que participan en protocolos de investigación clínica en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud y puede no ser pertinente para pacientes de otros lugares. Si tiene alguna pregunta sobre la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

La mención de nombres de productos o recursos se hace solamente para dar ejemplos y no implica la promoción de los mismos por parte de los NIH. El hecho de que no se mencione el nombre de un producto o recurso no implica que ese producto o recurso no sea satisfactorio.

National Institutes of Health Clinical Center  
Bethesda, MD 20892  
¿Tiene preguntas sobre el Centro Clínico?  
<http://www.cc.nih.gov/comments.shtml>

4/09

