

## Falta de aire

**Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.**

Algunas personas con cáncer experimentan falta de aire. También se conoce como disnea. Cuando le falta el aire, puede sentir:

- Falta de aliento
- Sibilancia
- Molestias al respirar
- Sensación de que no ingresa suficiente aire al inhalar
- Sensación de que el corazón late más rápido
- Mareos o aturdimiento

**Nota:** es importante que le diga a su médico si tiene dificultad para respirar.

La falta de aire puede tener distintas causas; puede ser provocada por el cáncer o por los tratamientos para el cáncer.

Un paso importante para controlar la disnea es descubrir y tratar la causa de fondo. Una vez que entiendan mejor la causa, usted y su equipo de atención médica podrán analizar las estrategias de autocuidado y los tratamientos adecuados.

### Estrategias de autocuidado

- Mantenga el aire de su casa lo más libre posible de humo, polvo, pelo de mascotas y caspa.
- Use un humidificador.
- El aire fresco puede ayudar. Use su termostato para bajar la temperatura de su habitación o siéntese frente a un ventilador.
- Siéntese en posición recta y, al acostarse, use almohadas para mantener la cabeza levantada.
- Mirar por la ventana o entrar a una habitación vacía pueden darle una sensación de espacio abierto.
- Use la meditación o la respiración consciente para mantener la calma cuando sienta que le falta el aire. Practique respirar de esta manera: Inhale profundamente por la nariz, luego exhale con los labios fruncidos por el doble de tiempo.
- Distráigase de sentimientos incómodos haciendo actividades que le gusten y que lo tranquilicen, como tejer, leer o escuchar música.

### Cómo puede ayudar su equipo de atención médica

- Puede consultar a su equipo de atención médica sobre medicamentos que pueden ayudar, como medicamentos contra la ansiedad o los medicamentos para la respiración.
- Si la dificultad para respirar es significativa, su equipo de atención médica puede recomendar la terapia con oxígeno.
- Si la falta de aire no mejora y siente dolor en el pecho, solicite atención médica de inmediato.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_