



Controlar las dificultades respiratorias en casa durante la pandemia de la COVID-19

Muchas enfermedades, como las de tipo cardíaco o pulmonar, provocan disnea. La disnea o falta de aire puede causar mucho miedo y angustia, incluso en casos leves.

El miedo a la pandemia de la COVID-19 (coronavirus) puede hacer que la disnea empeore. Es posible que durante el brote actual de COVID-19 tenga menos acceso a sus redes de apoyo que de costumbre. Es importante que siga los tratamientos habituales para las enfermedades que padezca (inhalador, etc.). Puede ponerse en contacto con su equipo de atención sanitaria y social para obtener asistencia.

Si cree que padece COVID-19, contacte con los servicios sanitarios de su país para averiguar qué tiene que hacer.

Los siguientes pasos pueden ayudarle a reducir la sensación de falta de aire. Es posible que algunos de estos pasos le ayuden más que otros. Pruébelos y siga aquellos que más le sirvan:

Colóquese en una postura cómoda para aliviar la falta de aire.

Siéntese con la espalda recta en un sillón cómodo con ambos brazos en el reposabrazos o en cojines. Deje caer los hombros y relájese. Apoye la planta de los pies en el suelo.



Siéntese en una silla y deje caer el cuerpo hacia delante. Descanse los brazos sobre una mesa o sobre las rodillas para apoyarse.



Tumbese de costado descansando la cabeza y el tórax sobre cojines. Coloque el cojín superior bajo el cuello para sostener la cabeza. Apoye la parte superior del brazo en un cojín colocado delante de su pecho y el muslo en otro.



Control de la respiración

En una posición cómoda, relaje las muñecas, los dedos y la mandíbula.

Respiración abdominal

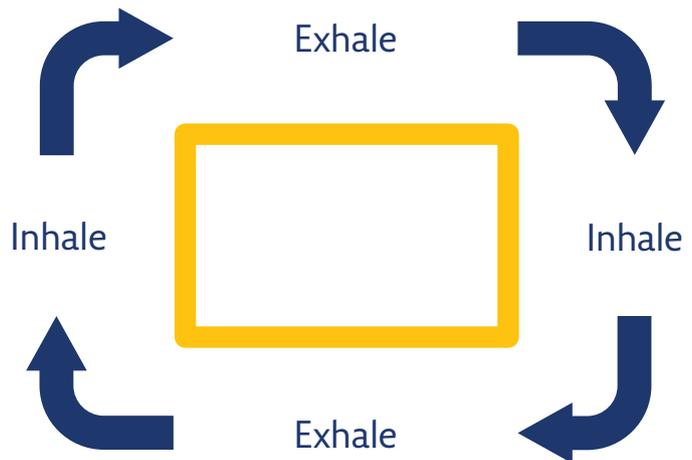
Coloque una mano sobre el abdomen e inhale suavemente para sentir cómo se eleva. A continuación, exhale lentamente por la nariz o la boca. Descanse y espere a la siguiente respiración. Puede que le resulte útil apretar los labios mientras suelta poco a poco el aire. Imagínese que está intentando que la llama de una vela tiemble sin apagarla por completo.

Reducción del ritmo de respiración

Una vez que se haya acostumbrado a la respiración abdominal, intente reducir el ritmo de sus inhalaciones. Al disminuir el ritmo, la respiración se vuelve más profunda y efectiva. Imagine que su abdomen se llena de aire como un globo. Puede practicar esta técnica con frecuencia para que le sea más fácil cuando sienta que le falta el aire.

Respiración en rectángulo

- Una vez haya encontrado una postura cómoda, busque un rectángulo. Puede ser una ventana, una puerta, un cuadro o incluso un libro o un televisor.
- Siga los bordes del rectángulo con la mirada según vaya respirando, inhalando en los lados cortos y exhalando en los largos.
- Baje poco a poco la velocidad con la que su vista se mueve por el rectángulo, y haga pausas en las esquinas para ralentizar su respiración.



Refrésquese la cara

Refrescarse la cara, especialmente el área de la nariz, puede ayudarle a aliviar la sensación de falta de aire. Pruebe a pasarse un paño húmedo fresco por la nariz y las mejillas. No se recomienda el uso de abanicos durante el brote de COVID-19 debido al riesgo de propagar la enfermedad.

Consejos para convivir con la disnea en casa:



Al caminar

- Muévase a paso cómodo y respire de forma regular
- Evite contener la respiración o moverse o girar demasiado rápido
- Acompase la respiración a sus pasos; inhale en un paso y exhale en los dos pasos siguientes
- Utilice un andador para caminar si le sirve de ayuda
- Párese y descanse siempre que lo necesite.

Al subir escalones o escaleras

- Utilice la barandilla al subir escaleras y vaya poco a poco. Intente descansar al menos cinco segundos después de dar varios pasos



En las actividades cotidianas

- Mantenga cerca aquellas cosas que utilice con frecuencia
- Tenga el teléfono cargado cerca de la cama o el sillón
- Planifique bien sus quehaceres o actividades diarias, como el baño o las tareas domésticas
- Distribuya sus actividades a lo largo del día
- Reúna todo lo que necesite antes de empezar una actividad
- Descanse entre actividades o cuando le empiece a resultar difícil respirar



En caso de ansiedad

- Recuerde que estamos viviendo una época preocupante con mucha incertidumbre, así que es normal sentirse preocupado
- Hay muchas maneras de tratar ese sentimiento de preocupación. Se puede practicar la atención plena, escuchar música relajante o llevar a cabo actividades ligeras como jardinería, yoga, cantar o leer un libro



Al comer y beber

- Es mejor tomar pequeñas comidas a menudo que solo una grande
- Tome bocados pequeños
- Evite alimentos difíciles de masticar y añada salsas cuando sea posible
- Beba poco y a menudo, especialmente agua, para evitar deshidratarse



Mantener el contacto

- Esté en contacto con amigos y parientes hablando por teléfono, por medio de otras tecnologías o escribiendo cartas



Mantener la actividad

- Es importante mantener el máximo nivel de actividad posible para evitar que los músculos se debiliten

No pasa nada por pedir ayuda.

Siga poniéndose en contacto con su equipo de atención sanitaria y social si necesita más asistencia.

Otros recursos

Más recursos para personas con disnea:

- British Lung Foundation: www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness
- Life of Breath Project: www.lifeofbreath.org/category/resources
- European Lung Foundation: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf
- Recursos del proyecto Better B: www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management
- Grupo de pacientes con aspergilosis y sus cuidadores: www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Referencias: Bausewein et al. 2008. Cochrane CD005623; Brighton et al. Thorax 2019;74:270-1.

Imágenes de posturas reproducidas con el permiso del Cambridge Breathlessness Intervention Service.

Cómo citar este recurso: Higginson I. J., Maddocks M., Bayly J., Brighton L. J., Hutchinson A., Booth S., Ogden M., Farquhar M. en nombre del NIHR Applied Research Collaborative Palliative and End of Life Care Theme.

3 de abril de 2020. Controlar las dificultades respiratorias en casa durante la pandemia de la COVID-19.

La European Respiratory Society (ERS) fundó la European Lung Foundation (ELF) en el año 2000 con el objetivo de aunar a los pacientes, al público y a los profesionales especializados en el aparato respiratorio para contribuir positivamente a la salud pulmonar.

Redactado en junio de 2020.