

Dificultad para respirar, tos persistente

La dificultad para respirar, también denominada disnea, puede ser consecuencia del cáncer o bien del tratamiento del cáncer. Por ejemplo, si tiene anemia, tiene menos glóbulos rojos para transportar el oxígeno a sus tejidos y órganos. Si tiene poco hierro, su cuerpo no puede producir suficiente hemoglobina – la sustancia de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno. Sin suficiente oxígeno, se sentirá cansado y con dificultad para respirar. Cuanto más se esfuerce para respirar, tendrá más probabilidades de sentirse ansioso – y el estrés lo puede empeorar.

Quizás haya tenido dificultad para respirar durante todo el tratamiento o tal vez eso apareció después de terminar el tratamiento. Es posible que tenga dificultad para respirar solamente cuando hace ejercicio o sube escaleras, o puede afectarle incluso cuando simplemente está sentado y descansando. No tiene por qué ser extremo – si está jadeando, debe llamar de inmediato al 911 – es posible que esté más consciente de su respiración o bien que sienta al respirar una presión u opresión en el pecho.

Primero, hable con su médico sobre cualquier problema respiratorio. El tratamiento dependerá de la causa. Además de la anemia, las posibles causas incluyen una menor capacidad pulmonar (la cual puede ser consecuencia de la quimioterapia o radiación), un efecto secundario de la quimioterapia o radiación (la cual puede reducir la capacidad pulmonar), una enfermedad pulmonar, tal como EPOC (COPD por sus siglas en inglés), alergia o asma, alta ansiedad o ataques de pánico (ambos pueden causar hiperventilación), o un problema cardíaco. Por ejemplo, si tiene un problema cardíaco, una dieta baja en sal puede aliviar la carga de trabajo de su corazón y mejorar los síntomas de la dificultad para respirar.

¿Qué puede hacer?

- ✓ Asegurarse de que todos sus médicos conozcan su historial médico completo, sus inquietudes actuales sobre la salud, y todos los fármacos que toma, incluyendo suplementos, vitaminas y medicamentos de venta libre.
- ✓ ¡Beber, beber y beber! Si se deshidrata, su mucosidad será más gruesa. Beba de 2 a 3 litros al día. Evite bebidas con cafeína o alcohol – lo mejor es el agua.
- ✓ Comer bien: Una buena nutrición es muy importante para ayudar a su cuerpo a recuperarse del cáncer y su tratamiento. Elija alimentos con alto contenido de proteínas, coma de 4 a 5 comidas pequeñas, en lugar de 3 grandes, y evite comer alimentos con mucho contenido de azúcar y sal. Consulte a un dietista acreditado (dietista acreditado [RN] o nutricionista dietista acreditado [RDN]) para que le ayude a identificar los alimentos saludables.
- ✓ Disminuir la velocidad: Si le falta el aire al pasar de una actividad a otra, reparta sus actividades y descanse entre una y otra.
- ✓ Posición: Puede que le resulte más fácil respirar cuando esté de pie, sentado en posición vertical o manteniendo elevada la cabeza mientras duerma. Cuando está en posición vertical, los pulmones se expanden más fácilmente. El inclinarse hacia adelante mientras esté sentado también puede ayudar a facilitar la respiración.

- ✓ **Relajarse:** Use técnicas de relajamiento para reducir su nivel de estrés. Si se pone ansioso, vaya a un lugar tranquilo, cierre los ojos, respire lenta y profundamente e imagínese que está en un lugar que lo haya calmado en el pasado. Si la ansiedad es un problema continuo, intente comunicarse con un terapeuta o consejero que pueda ayudarlo con técnicas de relajamiento (la meditación, la atención plena) o proporcionar apoyo emocional.
- ✓ **¡Moverse!:** No tiene que correr un maratón o escalar una montaña, el ejercicio suave como una caminata corta o los estiramientos ligeros pueden ayudar. Puede aumentar lentamente sus esfuerzos. Es posible que desee consultar con un entrenador o un fisioterapeuta para saber qué actividades son las mejores para usted.
- ✓ **Aire limpio:** Tener un buen sistema de ventilación (aire fresco con poca humedad) puede ayudar. Evite los irritantes en el aire – contaminación del aire, polvo, cualquier sustancia que provoque sus alergias estacionales y emisiones de las refinerías, fábricas y vehículos. Evite las habitaciones llenas de humo. (Si fuma, ¡deje de fumar!) Para obtener asistencia: [NY State Smokers' Quitline](#) o llame al **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**.
- ✓ **Prevenir infecciones:** Manténgase alejado de personas con resfríos u otras enfermedades, lávese las manos minuciosamente y con frecuencia y use pañuelos desechables para cubrirse al estornudar y toser.
- ✓ **Practicar la respiración controlada:** Respire lenta y profundamente – inhale por la nariz y exhale con los labios fruncidos (como si estuviese soplando las velas en un pastel de cumpleaños). Si tiene problemas pulmonares de importancia, usar un espirómetro de incentivo durante 15 minutos, dos veces al día, le puede ayudar a que el aire entre y salga de los pulmones, y dentro de ellos, y prevenir la neumonía y otras infecciones.
- ✓ **Identificar los factores desencadenantes:** Lleve un diario de sus problemas respiratorios y dolores de pecho. Si tiene síntomas, escriba lo que ha comido, su nivel de actividad/ejercicio, si ha estado cerca de una mascota, y cómo se sentía antes de que comenzaran los síntomas. Busque patrones que ayuden a identificar situaciones o sustancias que puedan provocar los síntomas.
- ✓ **Una tos es el intento del cuerpo a despejar las vías respiratorias.** Muchas de las mismas cosas que causan problemas respiratorios también pueden causar tos. Residual significa que la tos queda después de que la enfermedad haya desaparecido. También se le puede llamar tos molesta, prolongada, persistente o tos después de una infección.

¿Qué puede hacer?

Puede utilizar los consejos para la falta de aire para la tos residual. Además:

- Tenga a la mano pastillas para la tos o el dolor de garganta
- Use un humidificador: Limpie su humidificador con regularidad
- El té con miel y limón puede ayudar si su tos es causada por la garganta irritada
- Evite el aire frío (el aire fresco está bien)
- Evite el ejercicio extenuante

Si sus problemas respiratorios empeoran o se vuelven más frecuentes o cambian de alguna manera, comuníquese con su médico.