

Crisis de dificultad respiratoria repentina

La dificultad respiratoria repentina puede crear una crisis (crisis de dificultad respiratoria repentina). Este tipo de crisis se produce cuando la dificultad se presenta rápidamente y de manera severa, y no desaparece. Puede ser muy preocupante para usted, sus familiares y otras personas que lo cuiden.

“Disnea” es la palabra que emplean los profesionales de la salud para describir la falta de aire o dificultad respiratoria (consulte la Serie de información al paciente de la ATS http://patients.thoracic.org/information-series/en/resources/ATS_Patient_Ed_Breathlessness.pdf). No todas las personas que tienen problemas respiratorios sufren crisis de dificultad respiratoria repentina. Sin embargo, es más probable que las sufran aquellas personas con enfermedad pulmonar, cardíaca o neurológica avanzada y aquellas que se acercan al final de su vida.

¿Cómo sé si yo u otra persona está sufriendo una crisis de dificultad respiratoria repentina?

Verlo con dificultad para respirar puede ser preocupante para quienes lo rodean. Si sus familiares o cuidadores desean ayudarlo, aquí se presentan algunas sugerencias. En primer lugar, le deben preguntar a usted, la persona con la dificultad para respirar, qué está sintiendo. Si está en condiciones de hablar, puede decir “estoy sufriendo la peor falta de aire que jamás haya experimentado...”, “siento que me sofoco...”, “me resulta muy difícil respirar...”, “no puedo respirar profundo...”, “siento pánico”. Si no puede hablar, indique a su familia o a su cuidador que busque ayuda mediante señas o señales. Es muy útil que usted y sus cuidadores acuerden un gesto con la mano que usted utilizará si la dificultad respiratoria no le permite hablar ni escribir.

Si tiene problemas respiratorios, en ocasiones tendrá más dificultades que de costumbre. Esto no significa necesariamente que está sufriendo una crisis. Por ejemplo, su dificultad para respirar puede ser similar a episodios pasados que desaparecieron solos o con su tratamiento habitual. Por otro lado, una crisis de dificultad respiratoria repentina es muy severa y no desaparece fácilmente. Los siguientes son otros indicios de que se trataría de un tipo distinto de dificultad respiratoria:

- No mejora con su medicación habitual ni otras cosas que hizo en ocasiones anteriores para aliviar o reducir la dificultad respiratoria
- Se “siente” como una crisis o parece peor que episodios anteriores de dificultad para respirar

Crisis de dificultad respiratoria repentina

P **Pida ayuda.** Calme a la persona.

O **Observe** a la persona con detenimiento. Evalúe cuán severa se volvió la dificultad para respirar.

D **Distintos medicamentos** como morfina, broncodilatadores inhalados o ansiolíticos pueden ayudar.

A **Abanique** para crear movimiento de aire alrededor del rostro. Abra una ventana. Refresque la habitación.

O **Oxígeno.** Aumente la cantidad de oxígeno o administre oxígeno si se le indica.

T **Tranquilice.** Ayude a la persona a relajarse; tranquilícela.

T **Tómese su tiempo;** no se apure.

- Mejora solamente con un plan especial diseñado por su equipo de profesionales de la salud (consulte más adelante “¿Qué se puede hacer en caso de dificultad respiratoria severa?”)

¿Cuáles son las causas de las crisis de dificultad respiratoria repentina?

Varias afecciones pueden causar dificultad para respirar, y cualquiera de ellas o una combinación de ellas puede ocasionar una crisis de dificultad respiratoria repentina. Por ejemplo, la dificultad para respirar es muy común en las enfermedades pulmonares como EPOC, enfisema, asma, enfermedad pulmonar intersticial, hipertensión pulmonar y fibrosis quística. Se puede sufrir una crisis de dificultad respiratoria cuando una enfermedad pulmonar no está controlada o está avanzada. Las enfermedades cardíacas, sobre todo la insuficiencia cardíaca, también pueden causar una crisis. También aquellos cánceres que comienzan en los pulmones o se esparcen hacia los pulmones, o los cánceres avanzados. Cualquier enfermedad muscular o neurológica que afecte la respiración, como la enfermedad de Lou Gehrig (ELA o esclerosis lateral amiotrófica) puede causar una crisis de dificultad respiratoria repentina.

¿Qué puede empeorar la dificultad respiratoria repentina?

La dificultad respiratoria repentina puede empeorar en las siguientes situaciones:

- Una exacerbación de una enfermedad pulmonar o cardíaca crónica.
- Determinados factores ambientales que pueden afectar los pulmones, como contaminación severa del aire o exposición al humo de madera en los meses fríos, pueden desencadenar un ataque de dificultad respiratoria.
- Viajar a altitudes altas.
- Contraer neumonía u otra infección.
- Miedo, ansiedad y pánico.

La mente no se puede dissociar del cuerpo cuando se sufre dificultad respiratoria crónica o aguda. Distintas emociones, como sentirse fuera de control, el miedo a morir, o la ansiedad y el pánico en aumento pueden ocasionar una crisis de dificultad respiratoria aguda.

¿Qué se puede hacer en caso de dificultad respiratoria severa?

La dificultad respiratoria repentina puede ser atemorizante para todos los involucrados. Un plan o "ritual" puede disminuir su temor y sensación de pánico. Cuanto más crea que puede manejar la sensación de dificultad para respirar y sentirse "en control", menor será la probabilidad de sufrir miedo y pánico durante los episodios de dificultad respiratoria repentina. Se recomienda que usted y sus familiares/cuidadores se preparen para este tipo de situación elaborando un plan paso a paso para hacer frente a la dificultad respiratoria repentina. El mejor momento para aprender y practicar las estrategias del plan es cuando se encuentra en buenas condiciones.

Hay varias cosas que se consideran útiles cuando se sufre una crisis. Primero se deben aplicar aquellas estrategias que ayudaron a aliviar la dificultad en el pasado. Considere lo siguiente:

- Intente enfoques que funcionaron anteriormente, como un tratamiento especial con inhalador o nebulizador.
- Cambie de posición. Encuentre una posición que le permita respirar mejor. Muchos pacientes, sobre todo aquellos con EPOC, asma, insuficiencia cardíaca y fibrosis quística, se pueden beneficiar elevando la cabecera de la cama o colocando almohadas adicionales bajo la cabeza y los hombros. Sentarse derecho o en "posición de trípode" (con los brazos rectos hacia adelante y apoyados en una mesa) puede ayudar a quienes padecen enfermedades pulmonares obstructivas, como EPOC o asma. Por otro lado, las personas con fibrosis pulmonar o enfermedad pulmonar restrictiva tal vez prefieran recostarse sin elevar la cabeza.
- Respirar con los labios fruncidos puede ser especialmente útil para los pacientes con EPOC o asma.
- Cree un gesto con las manos o una señal que signifique que necesita ayuda.

A continuación, se presenta un plan sencillo para que los familiares/cuidadores ayuden a una persona que está sufriendo dificultad respiratoria repentina.

Pida ayuda; mantenga la voz calma. Sepa a quién, cuándo y cómo debe pedir ayuda.

Observe y pregunte: "¿Cómo es la dificultad respiratoria que estás sufriendo?". Si la persona no puede hablar, observe los indicios de dificultad respiratoria: respiración rápida, tensión de los músculos del cuello, movimiento pronunciado del estómago hacia adentro durante la respiración y miedo en el rostro.

Medicamentos. Sepa qué medicamentos se usan para las crisis de dificultad respiratoria y téngalos a mano para usarlos. Por ejemplo, puede ser un broncodilatador inhalado, morfina o un ansiolítico.

Abanique el rostro. También intente abrir la ventana o refrescar la habitación. Si se encuentra en un automóvil, abra la ventanilla o encienda el acondicionador de aire para que circule aire alrededor del rostro de la persona.

Aplique terapia con **oxígeno** si fue útil en ocasiones anteriores.

Tranquile a la persona y quédese con ella si así lo pide. Aplique métodos de relajación o haga cosas que propicien un entorno calmo. Por ejemplo: mirar hacia afuera, visualización guiada, escuchar música, meditación, oraciones o mantras (repetición de frases significativas que traen paz). Aplique un masaje suave en las manos o la espalda.

Tómese su tiempo; no se apure. Quédese cerca. Muchas veces, las personas que están sufriendo dificultad para respirar severa no quieren hablar.

Si las crisis de dificultad respiratoria son frecuentes, implemente el plan como rutina para que usted y su familia/cuidador sepan qué esperar. Tal vez el plan se deba modificar si resulta que alguna de las medidas no funciona. Recuerde que la dificultad para respirar es incómoda y atemorizante, pero no necesariamente dañina. Es posible recuperarse de la dificultad respiratoria.

Si cuenta con un plan o ritual eficaz y lo practica habitualmente cuando no tiene crisis, puede reducir sus temores y evitar las visitas a la sala de emergencias.

Autores: Ann Schneidman MS, CNS, CHPN, RN; Lynn Reinke PhD, ARNP; DorAnne Donesky PhD, ANP; Virginia Carrieri-Kohlman, DNSc, RN

Examinadores: Suzanne Lareau RN, MS; Mark Parshall PhD, RN

Recursos:

MedlinePlus

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003075.htm>

Patient.co.uk

<http://www.patient.co.uk/health/controlled-breathing-pursed-lips-breathing>

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jcorn@thoracic.org.

