

Disnea y tos

La disnea es el término médico para referirse a la dificultad para respirar o a la falta de aliento anormal. No es la dificultad para respirar que se produce después de realizar ejercicio intenso, sino más bien, es un síntoma que se puede presentar de manera desproporcionada en relación con la actividad o incluso cuando la persona está quieta. La disnea puede estar relacionada con opresión en el pecho o dificultad para respirar. Puede o no estar acompañada de tos o respiración sibilante.

La tos, como la dificultad para respirar, es un fenómeno normal, pero puede ser anormal cuando es muy frecuente o persistente, o cuando se desencadena fácilmente. Cuando hay tos, esta puede ser una tos seca o estar asociada con secreciones.

Tanto la disnea como la tos pueden ser síntomas muy angustiantes en personas con fibrosis quística (FQ). Pueden empeorar la ansiedad, hacer que sea difícil trabajar o asistir a la escuela, interferir en las relaciones, causar vergüenza social e impedir tener una buena calidad de vida. Algunas personas con FQ tienen disnea o tos que afectan el sueño, lo que puede causar fatiga.

¿Qué puede causar disnea y tos en la FQ?

La dificultad para respirar y la tos son síntomas respiratorios y pueden deberse directamente a la FQ o sus complicaciones, o a otros trastornos respiratorios distintos de la FQ. Por ejemplo:

- Los pulmones afectados por la FQ tienden a producir una mucosidad espesa que dificulta la respiración o desencadena la tos cuando el cuerpo intenta expulsar las secreciones.
- Los pacientes con FQ son propensos a tener bacterias en los pulmones, que pueden ser la causa de las exacerbaciones pulmonares que requieren antibióticos. También pueden producirse infecciones causadas por virus, como la gripe y el coronavirus, y provocar problemas respiratorios agudos y tos intensa.
- Algunas personas con FQ tienen alergias estacionales o sensibilidad a los contaminantes inhalados, el vapeo o el humo de segunda mano. A veces, la tos se debe al drenaje de los senos nasales o al reflujo ácido.

- Otros trastornos comunes como el asma pueden ocurrir en personas con FQ y aumentar la probabilidad de tener disnea o tos. Algunas personas experimentan estos síntomas como resultado de la ansiedad o el estrés.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

Cuando se produce disnea o tos preocupantes, es importante informar a su equipo de atención de FQ para que se puedan investigar los síntomas si es necesario y se puedan iniciar los tratamientos médicos.

Por lo general, el equipo de FQ enfatiza la importancia de las intervenciones que se deben realizar habitualmente para controlar la enfermedad pulmonar por FQ y reducir la probabilidad de que la disnea o la tos se conviertan en un problema. Estas intervenciones, algunas de las cuales son indicadas específicamente por su proveedor de FQ, incluyen las siguientes:

- Terapias de depuración de las vías respiratorias, como fisioterapia torácica manual o con chaleco percutor, o dispositivos de presión espiratoria positiva (Aerobika® o dispositivo de aleteo).
- Terapias nebulizadas, como albuterol y agentes mucolíticos.
- Uso de un oxímetro de pulso para verificar la oxigenación, o un espirómetro en el hogar para controlar la función pulmonar, de modo que tenga información disponible cuando se comunique con su proveedor de FQ.

- Un programa de ejercicios para mejorar los músculos, como entrenamiento de resistencia, que incluye levantamiento de pesas y bandas de resistencia, y entrenamiento de tolerancia, como caminar, trotar o andar en bicicleta. Una buena postura es importante, y un fisioterapeuta puede evaluar y enseñarle ejercicios para ayudarlo a estirarse y mejorar su postura. En ocasiones, su equipo de atención de FQ considerará un programa específico de rehabilitación pulmonar.

Es posible que usted mismo aprenda y utilice algunos de los métodos recomendados por su equipo de atención de FQ cuando sea necesario.

- La respiración con los labios fruncidos ayuda a reducir el trabajo de la respiración. Pruebe esto al hacer ejercicio, subir escaleras, agacharse o levantarse.

Método de respiración con los labios fruncidos

1. Relaje los músculos del cuello y los hombros. Inhale lentamente por la nariz durante 2 segundos.
2. Frunza los labios, como si fuese a silbar o soplar una vela.
3. Exhale suavemente por los labios **durante al menos 4 segundos.**

Siempre exhale por más tiempo del que inhala. Esto permite que los pulmones se vacíen tanto como sea posible.



- El método de respiración de la mano para calmarse puede ayudarlo a relajarse y recuperarse de un episodio de falta de aire.

Método de respiración de la mano para calmarse

El método de respiración de la mano para calmarse incorpora cinco estrategias mientras se enfoca en los cinco dedos de la mano. Práctiquelo diariamente para mejorar el bienestar general o repítalo tantas veces como sea necesario hasta que pase un episodio de falta de aire.

- Pulgar:** **Reconocer:** apriete el pulgar mientras reconoce que este episodio pasará.
- Dedo índice:** **Suspirar:** relaje los hombros y exhale.
- Dedo medio:** **Inhalar suavemente:** inhale lenta y suavemente por la nariz.
- Dedo anular:** **Exhalar lentamente:** exhale lentamente.
- Dedo meñique:** **Estirar la mano y relajarse:** estire suavemente la mano; esto puede ayudarlo a relajarse.

- Las estrategias cognitivas y conductuales pueden ayudarlo a controlar los síntomas angustiantes por su cuenta y lidiar con ellos, en el hogar, el trabajo o la escuela. Por lo general, un profesional de salud mental le enseña estas estrategias. Entre ellas se incluyen las siguientes:
 - Concentrarse en relajarse; tomarse un momento para detenerse, sentarse o acostarse, y descansar.
 - Practicar yoga y meditación puede ayudarlo a mantener la calma y concentrarse en su respiración.
 - Usar un ventilador para crear una brisa en el rostro.
 - Considerar si puede reducir o eliminar los desencadenantes ambientales, como el humo de segunda mano y los factores ambientales que desencadenan la alergia.

- Un recurso adicional es Peer Connect (Conexión con pares) de CF Foundation, un programa de tutoría individual entre pares para adultos con FQ para compartir sus experiencias. Para obtener más información, visite el siguiente sitio web: cfpeerconnect.com.

¿Qué puede hacer mi equipo de atención de FQ para ayudar?

Su equipo de atención de FQ puede examinar sus síntomas para ver si necesita atención inmediata. Se le pueden solicitar pruebas para determinar las causas de la dificultad para respirar y la tos. Los resultados pueden determinar los mejores tratamientos para que se sienta mejor. Estas son algunas de las pruebas:

- Prueba de función pulmonar (PFT) para controlar la función pulmonar.
- Medición de la saturación de oxígeno en reposo, mientras camina o mientras duerme, si está indicado.
- Prueba de gasometría para medir el nivel de dióxido de carbono en la sangre.
- Cultivo de esputo para detectar la presencia de bacterias nuevas o cambios en las bacterias ya presentes; estos cambios pueden determinar los antibióticos más apropiados para tratarlo.
- Radiografía de tórax o tomografía computarizada de los pulmones.
- Broncoscopia (prueba para examinar las vías respiratorias y tomar muestras de las secreciones; se realiza bajo anestesia).
- Hisopado para detectar enfermedades virales como gripe o COVID-19.

¿Cuáles son algunos de los tratamientos médicos?

Su equipo de atención de FQ puede sugerir terapias médicas para tratar las causas subyacentes de la disnea o la tos, incluidas las siguientes:

- Si tiene asma, inhaladores nuevos pueden ayudar. Las personas con asma grave pueden requerir inyecciones mensuales de terapias biológicas para controlar sus síntomas.

- Se puede recomendar un nuevo régimen de depuración de las vías respiratorias para ayudar a reducir las secreciones en estas.
- Se indicarán antibióticos inhalados o sistémicos si se sospecha que hay una infección.
- Los tratamientos para los senos nasales, a veces basados en las recomendaciones de un otorrinolaringólogo, pueden enfocarse en la secreción de los senos nasales como causa de la tos o la disnea.
- Se pueden sugerir tratamientos para el reflujo ácido si se sospecha que puede causar la tos.
- Las alergias estacionales pueden tratarse con nuevos medicamentos para la alergia.
- En algunos casos, cuando la disnea es grave, su proveedor de FQ le recetará oxigenoterapia.
- En raras ocasiones, la disnea grave se trata con una terapia con opioides.

¿Qué debo decirle a mi equipo de atención de FQ en la consulta?

Describe sus síntomas y posibles factores desencadenantes. *¿Cuánto duran? ¿En qué momento del día aparecen? ¿Qué está haciendo cuando aparecen? ¿Qué ha intentado hacer para controlar los síntomas?*

Llame a su equipo de FQ en caso de cambios repentinos y significativos en sus síntomas. Otros síntomas preocupantes incluyen: dificultad para respirar asociada con dolor de pecho, fiebre, aturdimiento o cambios en el color de los labios.

Los síntomas relacionados con la tos, que incluyen esputo con sangre y tos asociada con fiebre o dificultad para respirar, son especialmente preocupantes.

¿Qué puedo esperar si utilizo moduladores del gen CFTR muy eficaces?

Los moduladores del gen CFTR se han asociado con una disminución de la disnea y la tos, una producción menor de esputo con el tiempo, y una mejora en la función pulmonar y menos exacerbaciones pulmonares.