

Usar la humedad para ayudar a prevenir las dificultades respiratorias

Esta información explica cómo aliviar las dificultades para respirar durante los meses secos.

En el invierno, con frecuencia el aire está más seco que en otras estaciones. La calefacción o los sistemas de aire acondicionado también pueden agravar este problema. Cuando no hay suficiente humedad en el aire, el revestimiento de la boca, la nariz y la garganta puede volverse seco y llevar a la formación de costras y al sangrado. Este problema se agrava entre pacientes:

- Que han recibido radiación en la boca, la garganta, la cavidad nasal o los senos paranasales
- A quienes se les ha realizado una laringectomía (extirpación de la laringe)

A continuación describimos algunas cosas que puede hacer para minimizar las molestias:

- Compre humidificadores para las habitaciones donde pasa la mayor parte del tiempo. Trate de comprar un humidificador de vapor cálido (también llamado vaporizador o humidificador por evaporación) en lugar de un humidificador de vapor frío (también llamado ultrasónico o de impulsor). Coloque uno cerca de su cama para respirar aire humidificado mientras duerme. Use agua destilada para limitar la cantidad de minerales que se acumulan en el humidificador. Debido a que el moho puede acumularse en un humidificador, asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante en cuanto a la limpieza periódica.
- Deje correr la ducha caliente durante 10 minutos para llenar el baño de vapor. Respire el vapor cálido durante 30 minutos para mantener húmedo el revestimiento de la nariz y la garganta.
- Use la configuración “baja” en el sistema de calefacción o aire acondicionado en lugar de la configuración “alta”.
- Incremente la ingesta de líquidos a ocho vasos de 8 onzas de líquidos sin cafeína por día (64 onzas en total). Limite la ingesta de café, té y bebidas gaseosas. Estas bebidas con cafeína son diuréticas y le hacen orinar más. Si tiene una sonda de alimentación, agregue unos 480 mL adicionales de agua a la limpieza que realiza con agua libre, divididos en dosis.
- Si tiene sequedad en la nariz:
 - Use un aerosol nasal salino, como Ocean[®], con la frecuencia que sea necesario.
 - Aplique una crema a base de agua, como Eucerin[®], a los revestimientos internos de la nariz.
- Si le han realizado una laringectomía:
 - Trate de estar en una habitación con humidificador. Si no es posible, coloque una gasa húmeda sobre el estoma. La gasa servirá para calentar, filtrar y humedecer el aire que respira. Cambie la gasa regularmente para que se mantenga húmeda.

Si tiene preguntas o inquietudes, hable con el médico o la enfermera. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm a los números que se indican a continuación.

Médico: _____ Teléfono: _____

Enfermera: _____ Teléfono: _____

Después de las 5:00 pm, durante los fines de semana y días festivos, llame al (212) 639-2000 y pida por el médico de guardia.



Memorial Sloan-Kettering
Cancer Center

©2013 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
1275 York Avenue, New York, New York 10065
C-364