

GUÍA DE MANEJO DE SÍNTOMAS

Educación y Capacitación para Pacientes y Cuidadores

Línea telefónica de Español (602) 287-3998

Dificultades para Respirar	Mis Dificultades para Respirar	Dolor	Mi Dolor
La dificultad para respirar significa que es difícil o incómodo inhalar aire. Esto puede verse, sentirse y oírse diferente en cada persona. No poder respirar con facilidad puede resultar aterrador y causar pánico si no se controla.	¿Cómo siente usted la dificultad para respirar?	El dolor puede afectar al cuerpo físico, emocional y espiritual, a la salud mental. El dolor se presenta de varias maneras, puede afectar negativamente la vida cotidiana si no es atendido. El dolor puede expresarse tanto verbal como no verbalmente.	¿Cómo siente usted el dolor?
Lo que puede ayudar: ☐ Respirar lentamente, si es posible. ☐ Utilizar un ventilador directamente hacia usted. ☐ Habitación fresca y un ambiente tranquilo. ☐ Sentarse, utilizar almohadas para colocarse en mejor posición. ☐ Utilizar medicamentos para calmarse/respirar y mejorar los síntomas. ☐ Apoyo y tranquilidad. ☐ Descansar y reserva de energía. ☐ Trapo fresco o húmedo en el cuello ☐ Dales espacio. ☐ Vea este video sobre dificultades para respirar, es útil:  Dificultades para Respirar	¿Qué causa/provoca su dificultad para respirar? Meta en esta área: Mi plan para ayudar a aliviar este síntoma: 1. 2. 3.	Lo que puede ayudar: ☐ Reposicionar para mayor comodidad. ☐ Aplicar calor o frío en áreas con dolor. ☐ Documentar el tipo de dolor en el Diario de Dolor. ☐ Utilizar medicamentos para controlar el dolor. ☐ Comunicar los efectos secundarios de los medicamentos a la enfermera de HOV. ☐ Practicar técnicas de relajación. ☐ Distracción, respiración lenta, música, reposo. ☐ Ver este video útil sobre el dolor:  Dolor	¿Qué causa/provoca su dolor? Meta en esta área: Mi plan para ayudar a aliviar este síntoma: 1. 2. 3.
Llame a HOV: • Cuando sienta dolor en el pecho, dificultad para respirar sin alivio, angustia, mareo. • Si tiene preguntas o inquietudes.		Llame a HOV: • Si el dolor empeora. • No logra aliviar el dolor. • Si tiene preguntas o inquietudes.	

Nota: Considere factores ambientales, físicos y emocionales para mejorar los síntomas. Entre ellos se encuentran:
 Iluminación - Temperatura - Necesidades de ir al Baño - Hambre/Sed - Ruidos/Olores - Aburrimiento - Pérdida de Control - Sobreestimulación

Náuseas/Vómitos	Náuseas/Vómitos	Estreñimiento/Diarrea	Estreñimiento/Diarrea
Las náuseas son una sensación de malestar estomacal, un malestar incómodo que puede presentarse como cólicos, gorgoteo, reflujo ácido y ganas de vomitar. El vómito se produce cuando se expulsa comida, líquido o bilis del estómago. Las náuseas y los vómitos tienen muchas causas.	¿Cómo siente usted las náuseas? 	El estreñimiento puede ocurrir con evacuaciones intestinales incompletas o ausentes, y causar problemas graves si no se trata. Se debe esperar que haya evacuaciones intestinales incluso con poca ingesta oral. La diarrea consiste en 6 o más deposiciones líquidas en 24 horas. Ambas pueden causar cólicos o dolor.	¿Cuál es su patrón normal de las evacuaciones intestinales?
Lo que puede ayudar: ☐ Aire fresco. ☐ Pequeños sorbos de agua. ☐ Jengibre o menta. ☐ Hablar sobre los medicamentos para las náuseas con una enfermera de HOV. ☐ Pequeños trozos de comida blanda (galletas saladas, pan tostado, puré de manzana). ☐ Eliminar olores fuertes del ambiente. ☐ Tratar el dolor. ☐ Evitar alimentos echados a perder. ☐ Ver este video útil sobre náuseas/vómitos:  Náuseas	¿Qué causa/provoca sus náuseas/vómitos? Meta en esta área: Mi plan para ayudar a aliviar este síntomas: 1. 2. 3.	Lo que puede ayudar: ☐ Ofrézcale líquidos, si los acepta. ☐ Anote la fecha de sus evacuaciones en su calendario. ☐ Hable sobre los medicamentos para el intestino con una enfermera de HOV. ☐ Pregúntele a su enfermera sobre técnicas de cuidado de la piel para prevenir la irritación y lesiones. ☐ Vea estos videos útiles sobre estreñimiento y diarrea: Estreñimiento  Diarrea 	¿Qué causa/provoca el estreñimiento/diarrea? Meta en esta área: Mi plan para ayudar a aliviar este síntomas: 1. 2. 3.
Llame a HOV: • Si las náuseas o el vómito duran más de 2 días. • Si tiene preguntas o inquietudes.		Llame a HOV: • Ausencia de evacuacion intestinal durante 3 dias o mas de 6 episodios de diarrea al día. • Si tiene preguntas o inquietudes.	

Ansiedad	Mi Ansiedad	Tristeza	Mi Tristeza
La ansiedad se puede manifestar como miedo, inquietud o preocupación. Ésta puede ser una reacción normal a los factores estresantes de la vida. La ansiedad que no desaparece o que afecta varias áreas de la vida necesita atenderse.	¿Cómo siente usted la ansiedad? 	La tristeza se puede manifestar como infelicidad, falta de energía o bajo estado de ánimo, dolor emocional, arrepentimiento, aflicción o pérdida. La tristeza es común. No tiene que enfrentarla solo/a.	¿Cómo siente usted la tristeza?
Lo que puede ayuda: ☐ Entender la razón de la ansiedad. ☐ Reducir estímulos: menos actividad, menos ruido. ☐ Actividades que brindan consuelo y calma: música, arte, deportes, libros, bocadillos, respiración profunda, aromaterapia. ☐ Satisfacer todas las necesidades personales. ☐ Hablar sobre los medicamentos con la enfermera. ☐ Presencia tranquila y apoyo. Confortar la seguridad. ☐ Vea este video útil sobre cómo tratar la ansiedad:  Ansiedad	¿Qué causa/provoca su ansiedad? Meta en esta área: Mi plan para ayudar a aliviar este síntoma: 1. 2. 3.	Lo que puede ayudar: ☐ Reconocer que la tristeza es normal y puede aparecer y desaparecer. ☐ Hablar con los demás sobre sus sentimientos y experiencias. ☐ Reflexionar sobre los recuerdos que causan alegría y gratitud. ☐ La presencia de personas, mascotas y cosas que aportan consuelo. ☐ Ver fotografías. ☐ Ver sus programas favoritos o escuchar música. ☐ Vea este video útil sobre la tristeza:  Tristeza	¿Qué causa/provoca su tristeza? Meta en esta área: Mi plan para ayudar a aliviar este síntoma: 1. 2. 3.
Llame a HOV: • Si los tratamientos no están ayudando o la ansiedad empeora. • Si tiene preguntas o inquietudes.		Llame a HOV: • Si hay pensamientos de autolesión, pierde interés en las actividades, empeora la fatiga. • Si tiene preguntas o inquietudes.	

Llame a HOV a cualquier hora (24/7) si tiene preguntas o inquietudes:

☐ Clínica Central (602) 287-7000 ☐ Clínica del Este (480) 730-5980 ☐ Clínica del Noreste: (480) 663-6500 ☐ Clínica de Tucson (520) 827-5000 ☐ Clínica del Oeste (623) 583-4848

Agitación/Inquietud	Agitacion/Inquietud	Angustia Espiritual	Mi Angustia Espiritual
Agitación se puede manifestar como el aumento de tensión e irritabilidad con inquietud física y movimientos continuos. También son comunes el sueño interrumpido, la confusión y susceptibilidad desagradable.	¿Cómo siente usted el nerviosismo o la inquietud?	La angustia espiritual puede ocurrir cuando la capacidad de encontrar significado y propósito en la vida ha cambiado. Esto ocurre comúnmente con una enfermedad grave. Se puede sentir como soledad, ira, sufrimiento o falta de paz.	¿Cómo siente usted la angustia espiritual?
Lo que puede ayudar: ☐ Ambiente tranquilo y seguro. ☐ Música o algo relajante. ☐ Tratar y satisfacer necesidades personales (hambre, sed, dolor, cuidados del baño). ☐ Abordar las necesidades emocionales y espirituales con rituales y tradiciones. ☐ Hablar sobre causas y medicamentos con la enfermera de HOV. ☐ Reflexionar sobre los recuerdos que causan alegría y gratitud. ☐ Ofrecer apoyo: "Estoy aquí contigo". ☐ Vea este video útil sobre agitacion/ inquietud:  Agitación/Inquietud	¿Qué causa/provoca su nerviosismo o inquietud? Meta en esta área: Mi plan para ayudar a aliviar este síntoma: 1. 2. 3.	Lo que puede ayudar: ☐ Llevar un diario. ☐ Conectarse con los demás. ☐ Platicar con un capellán de HOV. ☐ Hablar con personas de confianza. ☐ Rodearse de lo que disfruta (personas, mascotas, naturaleza, música, canciones, arte, escritos). ☐ Buscar un ambiente tranquilo y pacífico. ☐ Rezar o meditar. ☐ Acercarse a un líder espiritual de la comunidad. ☐ Vea este video útil sobre la angustia espiritual:  Angustia Espiritual	¿Qué causa/provoca su angustia espiritual? Meta en esta área: Mi plan para ayudar a aliviar este síntoma: 1. 2. 3.
Llame a HOV: • Si las cosas están empeorando. • Si tiene preguntas o inquietudes.		Llame a HOV: • Si las cosas están empeorando. • Si tiene preguntas o inquietudes.	

Llame a HOV a cualquier hora (24/7) si tiene preguntas o inquietudes: