

**1 Los músculos son esenciales para respirar**

Los músculos, como el diafragma y otros situados entre y alrededor de las costillas, son necesarios para la inhalación y la espiración. Unos músculos débiles dificultan la respiración.

**2 Usted cuenta con un equipo de personas**

El neumólogo y el terapeuta respiratorio (TR) son miembros esenciales de su equipo ELA. Darán seguimiento al funcionamiento de sus pulmones y le proporcionarán intervenciones respiratorias útiles.

**3 Signos que deben vigilarse**

Una sensación de falta de aliento durante el desarrollo de actividades; problemas para respirar al acostarse; tener sueños vívidos, dolores de cabeza matutinos o somnolencia diurna.

**4 Conservación de la energía**

Dado que los músculos se cansan, incluidos los que se utilizan para respirar, considere la posibilidad de conservar su energía para las actividades que les sean más importantes. El fisioterapeuta y el terapeuta ocupacional pueden ofrecerle sugerencias para aliviar el trabajo de la respiración mientras realiza actividades o mientras descansa.

**5 Ventilación invasiva**

La ventilación invasiva facilita la respiración a través de un tubo colocado en una abertura creada quirúrgicamente en la tráquea, denominada traqueostomía. Los pacientes y sus cuidadores reciben capacitación sobre cómo cuidar la traqueostomía y el equipo relacionado con esta.

**6 Mantenga despejadas las vías respiratorias**

La respiración profunda y la tos son formas naturales de despejar las vías respiratorias de materiales extraños. El terapeuta respiratorio (TR) puede sugerirle intervenciones respiratorias o dispositivos que le ayuden a mantener sanos los pulmones y las vías respiratorias.

**7 Ventilación no invasiva (VNI)**

BiPAP, ventilación binivel o BPAP desempeñan las mismas funciones y se refieren a la presión positiva binivel en las vías respiratorias. La VNI sirve de apoyo a la respiración inadecuada mediante el uso de una mascarilla o boquilla. Puede recomendarse su uso inicialmente, durante las horas nocturnas, y aumentarlo durante el día según sea necesario.

**8 El uso de oxígeno conlleva riesgos**

Es probable que los bajos niveles de oxígeno en una persona afectada con ELA se deban a una respiración superficial. La VNI puede brindar la ventilación necesaria para tratar los bajos niveles de oxígeno. Solo un proveedor con conocimientos en enfermedades pulmonares y ELA debe prescribir oxígeno, y el apoyo ventilatorio debe estar fácilmente disponible.

**9 Respirar mejor durante las comidas**

Un logopeda, un dietista o un terapeuta respiratorio pueden ofrecerle consejos para tragar de forma más segura y facilitar la respiración durante las comidas.

**10 Tome decisiones informadas**

Hable con el equipo clínico de ELA para entender sus opciones de asistencia respiratoria. Comunique sus deseos sobre las intervenciones respiratorias a los proveedores y a sus seres queridos.