MEDICINA PALIATIVA

Costipación

La Constipación ocurre cuando una persona tiene menos de tres evacuaciones por semana, sin embargo, un hábito intestinal normal tiene un rango que puede ir entre tres evacuaciones por día a tres evacuaciones por semana

la constipación puede tener causas que no se deben a una enfermedad subyacente. Por ejemplo, deshidratación, falta de fibra en la dieta, inactividad física o efectos secundarios de medicamentos.

Tratamiento

Beber más líquido, comer más alimentos ricos en fibra y hacer ejercicio en forma periódica puede aliviar el estreñimiento. Usar ablandadores fecales y laxantes también puede ser útil..

Delirum

Estado mental en el que una persona está confundida y tiene una percepción reducida de su entorno. Es posible que la persona también esté ansiosa, agitada o que tenga menos energía que la usual y que se sienta cansada y deprimida.

Disnea

La disnea es la dificultad respiratoria o falta de aire. Es una sensación subjetiva y por lo tanto de difícil definición. La dificultad respiratoria es una afección que involucra una sensación de dificultad o incomodidad al respirar o la sensación de no estar recibiendo suficiente aire.

Evitar el tabaquismo, el tabaquismo pasivo y las áreas con mucha contaminación en el aire o elevaciones superiores a los 5,000 pies puede aliviar la dificultad para respirar. Perder peso y hacer ejercicio de manera periódica también puede ayudar.

Trastornos depresivos

Trastorno de salud mental que se caracteriza por depresión persistente o pérdida de interés en las actividades, lo que puede causar dificultades significativas en la vida cotidiana

Requiere diagnóstico médico

El sentimiento de tristeza permanente o la pérdida de interés que caracterizan a la depresión grave pueden provocar una variedad de trastornos emocionales y físicos. Pueden incluir trastornos en hábitos del sueño, apetito, nivel de energía, concentración, comportamiento diario o autoestima. La depresión también puede asociarse con pensamientos suicidas

El tratamiento consiste en antidepresivos

El tratamiento principal son los medicamentos, la terapia conversacional o una combinación de ambos. Cada vez son más las investigaciones que sugieren que estos tratamientos pueden normalizar los cambios cerebrales asociados con la depresión.

fatiga

Sensación de mucho cansancio, con poca energía y un fuerte deseo de dormir que interfiere con las actividades cotidianas normales.

Tener horarios de sueño regulares, una dieta saludable y realizar ejercicio físico con frecuencia puede ayudar a reducir la fatiga. Consumir menos cafeína durante el día y evitar la cafeína de noche también puede ayudar.