



Ficha informativa

Ventilador de mano

Con esta ficha informativa queremos darle algunos consejos que puedan ayudarle cuando tenga problemas para respirar con normalidad. **Consulte con su médico de cabecera si es la primera vez que tiene problemas para respirar, o si su estado de salud empeora.**

¿Es útil realmente utilizar un ventilador de mano en momentos en los que tenga dificultad para respirar?

El aire fresco del ventilador podría ayudarle a sentirse mejor. Los ventiladores eléctricos con tres hélices o más son los que han demostrado mayor efectividad. La intensidad debe ser media o alta.

¿Cómo debo utilizar el ventilador?

- Siéntese en una posición en la que se encuentre cómodo/a.
- Mantenga el ventilador a una distancia de 15 centímetros (o 6 pulgadas) de la cara.
- Dirija el flujo de aire hacia el **centro** de su cara.
- Sienta el aire moverse **alrededor de su nariz y sobre el labio superior**.
- En unos minutos debería empezar a sentirse mejor.



¿Cuándo debo utilizar el ventilador?

Puede utilizar esta técnica tanto como lo necesite, y durante el tiempo que necesite. Un ventilador puede ayudar:

- Si de repente siente que tiene dificultad para respirar
- tras realizar alguna actividad física.

Recuerde llevar siempre consigo baterías de repuesto.

¿Es seguro utilizar un ventilador de mano?

No se conocen complicaciones asociadas al uso de ventiladores cuando se tienen problemas para respirar.

Si lo prefiere también puede:

- utilizar un ventilador de pie o de sobremesa
- abrir las ventanas
- colocar un paño húmedo sobre la cara.

www.kch.nhs.uk/breathlessness-support



Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital. Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

February 2026

Review date February 2029

Comms: 4735