

Oxigenoterapia

Ayudándolo a Vivir Con EPOC



www.copdfoundation.org

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.



Oxigenoterapia	1
¿Cómo Sé Si Necesito Oxigenoterapia?	2
¿Qué Factores Pueden Afectar Mis Niveles de Oxígeno? ..	3
Su Receta de Oxígeno.....	6
Tipos de Equipos de Suministro de Oxígeno	7
Reservas de Oxígeno.....	8
Ventajas y Desventajas de Los Sistemas de Oxígeno.....	10
¿Quién Suministra Mi Oxígeno?	11
¿Medicare Cubrirá Mi Oxígeno?	12
Consejos de Seguridad Sobre el Oxígeno	14
Recursos.....	15
Notas.....	16



Esta traducción del Guía Para Vivir Mejor de COPD Fundación, ha sido patrocinada por AstraZeneca.





Para algunas personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la oxigenoterapia suplementaria (adicional) es una parte importante del control de su enfermedad.

Las personas con EPOC a veces tienen niveles más bajos de oxígeno en la sangre. EPOC dificulta el suministro de oxígeno a los pulmones. El oxígeno suplementario lo ayudará a respirar con más facilidad, disfrutar de sus actividades favoritas y hacer más ejercicio.

En este guía, hablaremos más sobre la oxigenoterapia y cómo esta ayudará a controlar su EPOC.

¿CÓMO SÉ QUE NECESITO OXIGENO TERAPIA?

Su profesional de la salud decidirá si necesita oxigenoterapia. Puede solicitar algunas pruebas como:

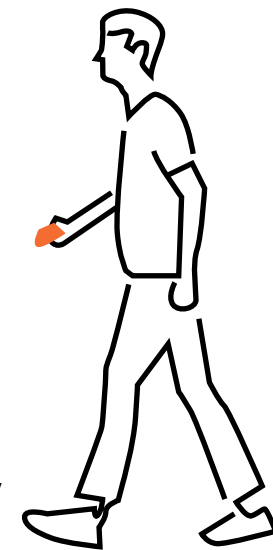
Oximetría de Pulso

Un pulsioxímetro es una luz especial que mide los niveles de oxígeno en la sangre. La luz se coloca en el dedo o en la oreja y mide indirectamente el nivel de oxígeno. Las lecturas normales están entre 95-100%. Sin embargo, no es raro que las personas con EPOC tengan lecturas entre el 90 y el 95%.



Pruebas De Caminata (Prueba de Caminata de 6 Minutos o Prueba de Caminata de Carga Progresiva)

Las pruebas de caminata miden la distancia que puede caminar antes de sentirse sin aliento. Durante estas pruebas, un pulsioxímetro mide su nivel de oxígeno mientras camina durante un cierto período de tiempo. La disnea se mide tanto durante la prueba como al final de la misma. Su cuerpo necesita más oxígeno durante el ejercicio porque sus músculos están trabajando más. Con EPOC, es posible que no pueda obtener suficiente oxígeno en su cuerpo. Durante la prueba, si su nivel de oxígeno baja demasiado (generalmente menos del 90%), es posible que necesite oxigenoterapia con la actividad.



Prueba de Gasometría Arterial

Una prueba de gasometría arterial es la forma más precisa de medir el nivel de oxígeno en la sangre. Esta prueba es un poco diferente a la mayoría de los análisis de sangre. En lugar de extraer sangre de una vena, se extrae de una arteria. Esto se debe a que las arterias transportan el oxígeno que el cuerpo utilizará. En esta prueba, se extrae una pequeña cantidad de sangre de una arteria de la muñeca. Esta prueba da una medida exacta del oxígeno en la sangre. Los valores normales de oxígeno en sangre están entre 80 y 100 mmHg.

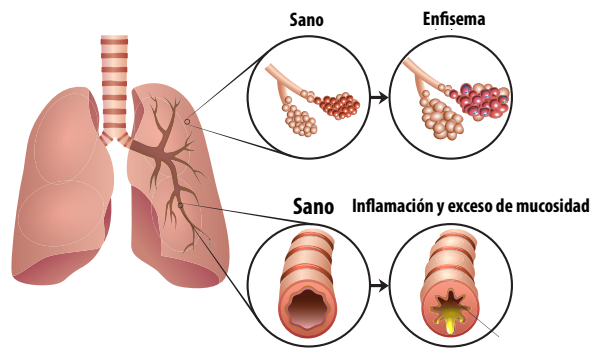
¿QUÉ FACTORES PUEDEN AFECTAR MIS NIVELES DE OXÍGENO?

Pérdida de Tejido Pulmonar (Enfisema) y Producción de Mucosidad (Bronquitis Crónica)

En algunas personas con EPOC, su tejido pulmonar está dañado. Sus pulmones tienen problemas para llevar oxígeno al torrente sanguíneo. Esto es común en personas con enfisema.

Algunas personas con EPOC pueden producir mucosidad adicional en los pulmones. Esto también dificulta que los pulmones lleven oxígeno al cuerpo. Esto es común en personas con bronquitis crónica.

Las personas con estos tipos de EPOC pueden tener niveles de oxígeno más bajos. Es posible que necesiten oxigenoterapia para que el cuerpo obtenga suficiente oxígeno.



Actividad y Ejercicio

El ejercicio hace que nuestro cuerpo trabaje más y necesite más oxígeno. Para algunas personas con EPOC, es difícil obtener suficiente oxígeno durante el ejercicio o la actividad. Cuando esto sucede, es posible que se necesite oxigenoterapia. Su proveedor de atención médica puede recomendarle usar oxígeno solo durante la actividad. Si ya usa oxígeno, su proveedor de atención médica puede indicarle que use una tasa de flujo más alta durante la actividad.

Exacerbaciones Agudas de EPOC

Las exacerbaciones o "brotos" pueden afectar sus niveles de oxígeno. Las exacerbaciones suelen ser causadas por un virus. Durante una exacerbación, es posible que necesite oxigenoterapia. Esto ayudará a su cuerpo a obtener el oxígeno que necesita.

Su proveedor de atención médica debe volver a controlar sus necesidades de oxígeno entre uno y tres meses después de la exacerbación y hasta un año después del brote. Es posible que no necesite oxigenoterapia una vez que se recupere por completo.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.


Altitud

Los cambios de altitud afectan los niveles de oxígeno de todos. Las personas con EPOC son especialmente sensibles a los cambios de altitud. En altitudes más altas, hay menos oxígeno en el aire. Esto hace que los pulmones y el corazón trabajen más cuando respira. Los cambios de altitud pueden hacer que se sienta cansado, mareado, y sin aliento. Si está planeando un viaje a un lugar de mayor altitud, es posible que necesite oxigenoterapia.

O, si ya usa oxígeno, es posible que necesite usar más de lo normal. Asegúrese de consultar con su proveedor de atención médica si está planeando un viaje a un lugar a gran altura.

Para obtener más información sobre cómo viajar con oxígeno, descargue la guía Viajar con EPOC en el sitio web de COPD Foundation: www.copdfoundation.org.

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.



Si experimenta síntomas como dolores de cabeza por la mañana, cambios de humor, impotencia, o micción frecuente por la noche, consulte con su proveedor de atención médica. Estos podrían ser síntomas de trastornos del sueño que son comunes con EPOC.

Sueño y Postura

Dormir puede afectar sus niveles de oxígeno.

Es normal que los niveles de oxígeno bajen un poco mientras duerme. Pero las personas con EPOC pueden tener niveles de oxígeno aún más bajos cuando duermen. Los niveles de oxígeno caen durante la noche por muchas razones. Cuando duerme, sus músculos respiratorios se relajan y el músculo respiratorio principal, el diafragma, no es tan efectivo mientras está acostado. Su respiración también es más superficial cuando duerme.

Muchos factores, incluidos los medicamentos y otras afecciones como la apnea del sueño, pueden afectar los niveles de oxígeno durante la noche. Es importante mantener altos los niveles de oxígeno durante el sueño. Esto lo ayudará a sentirse más descansado y respirar con más facilidad durante el día. Algunas personas con EPOC pueden necesitar la oxigenoterapia mientras duermen.

Si tiene EPOC y está usando una máquina CPAP para la apnea obstructiva del sueño, su proveedor de atención médica puede agregar oxígeno a su mascarilla.

SU RECETA DE OXÍGENO

El oxígeno es un medicamento. Si necesita oxigenoterapia, necesitará una receta de su proveedor de atención médica. Su receta le dará información importante. Escriba su propia información de prescripción de oxígeno a continuación.

1. Cuándo usar su oxígeno

2. Cuántos litros por minuto (lpm) de flujo necesitará

3. Cuándo cambiar el flujo (por ejemplo, durante la actividad o mientras duerme)

4. Qué tipo de equipo de oxígeno usará

Es importante utilizar la cantidad de oxígeno que le ha recetado su médico. Algunas personas piensan que más oxígeno es mejor. Esto casi nunca es cierto. De hecho, un exceso de oxígeno puede ser malo para la salud. Al igual que todos los medicamentos, el oxígeno debe utilizarse según lo prescrito. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su oxigenoterapia.

¿Sabía que algunas personas piensan que el oxígeno es adictivo?
Esto es un mito. Algunas personas con EPOC necesitan oxígeno suplementario porque el cuerpo no puede obtener suficiente del aire que las rodea. No es adictivo ni peligroso cuando se usa según las indicaciones.

TIPOS DE EQUIPOS DE SUMINISTRO DE OXÍGENO

Para administrar oxígeno al cuerpo, necesita equipo como una cánula nasal y una “reserva” (recipiente) de oxígeno. Este equipo puede incluir:

Cánulas Nasales: Estas pequeñas puntas de plástico envían oxígeno a sus fosas nasales. El tubo se conecta a un tanque o concentrador de oxígeno portátil.

Cánulas Nasales de Alto Flujo: Estas cánulas a menudo se ven y funcionan como una cánula nasal normal. La diferencia es que estas le dan tasas de flujo más altas. A menudo, estas cánulas se calientan y se usan con un humidificador. Esto lo hace más cómodo y menos seco.

Las personas que usan cánulas nasales pueden usar un **tubo de extensión**. Esto las ayudará a caminar libremente por su casa. Pierde un poco de flujo de oxígeno con cada tubo de extensión que agrega. No use más de un tubo de extensión (alrededor de 50 pies de longitud total). Hable con su profesional sobre el uso de tubos de extensión. Es posible que necesite una tasa de flujo más alta si lo usa.

Cánulas de Depósito de Oxígeno: Este es un tipo especial de cánula nasal. Tiene una bolsa en el tubo que contiene oxígeno adicional mientras exhala. Esto permite que haya más oxígeno disponible cuando inhala.



RESERVAS DE OXÍGENO

Hay dos tipos principales de reservas de oxígeno para uso doméstico: tanques de oxígeno y oxígeno líquido.

1. Tanques de Oxígeno:

Los tanques de oxígeno almacenan oxígeno a alta presión. Los tanques más grandes pueden contener miles de litros de oxígeno. Pueden durar varios días sin necesidad de ser rellenados. Los tanques de oxígeno generalmente están hechos de metal y pueden ser muy pesados. También hay disponibles tanques más pequeños y algo portátiles. Estos tienen una cantidad limitada de oxígeno, por lo que no duran mucho.

2. Oxígeno Líquido:

El oxígeno líquido se almacena en recipientes grandes y pesados. Su compañía de oxígeno los llena dos veces al mes. El contenedor principal de oxígeno líquido no es portátil, pero puede llenar sistemas de oxígeno portátiles más pequeños desde el contenedor más grande. Los sistemas portátiles de oxígeno líquido no funcionan con electricidad. Puede llevarlos con usted cuando viaje. Sin embargo, pueden ser costosos y es posible que algunas compañías de seguros no cubran el oxígeno líquido. Sin embargo, las unidades portátiles pueden durar varias horas, lo que puede ser muy conveniente.



Los concentradores funcionan con electricidad. Es posible que necesite un sistema de respaldo si se corta la energía. Las unidades portátiles funcionan con baterías. Algunos concentradores portátiles también se pueden conectar al adaptador de su automóvil.

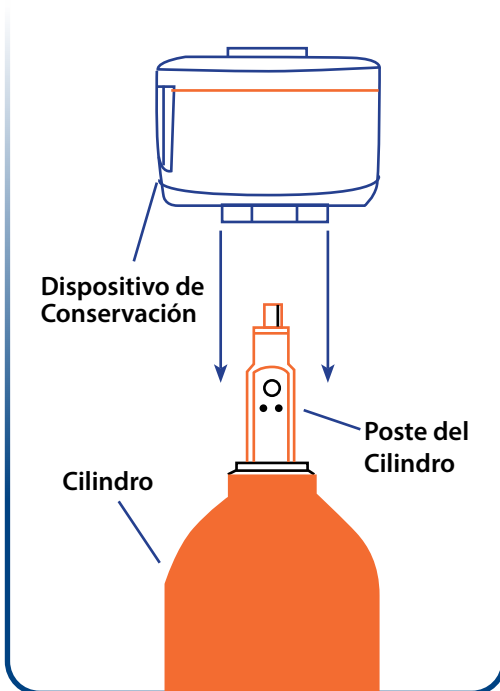
3. Concentradores:

Un concentrador de oxígeno es una máquina que extrae el oxígeno del aire mediante un compresor; estos pueden proporcionarle el oxígeno suplementario necesario. La unidad principal es pesada pero mucho más ligera que los tanques de oxígeno principales. Los concentradores portátiles también están disponibles y pueden ser muy convenientes. Son más pequeños y fáciles de llevar.



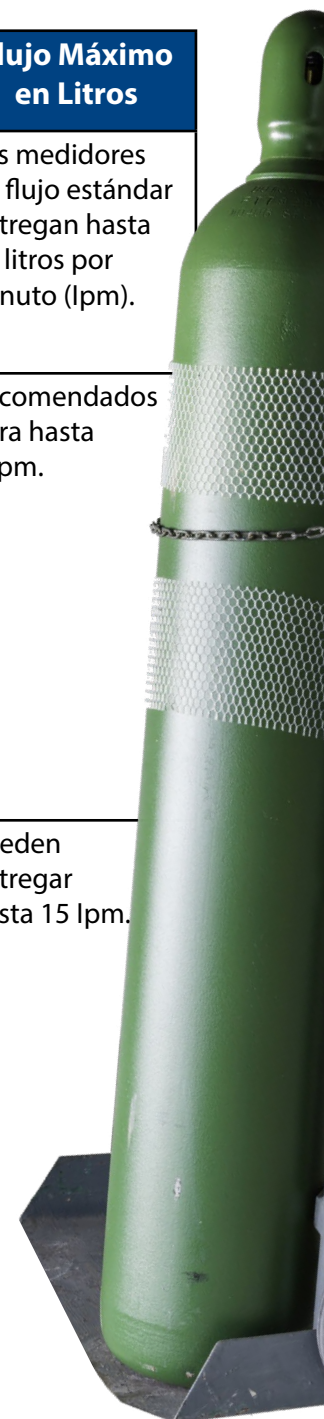
4. Dispositivos de Conservación de Oxígeno (DCO):

Los dispositivos de conservación de oxígeno lo ayudan a no desperdiciar su oxígeno. Se conectan a su tanque de oxígeno. Los DCO le dan una ráfaga de oxígeno solo cuando inhala. Esto ayuda a que su suministro de oxígeno dure más.



VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LOS SISTEMAS DE OXÍGENO

Sistema de Oxígeno	Ventajas	Desventajas	Flujo Máximo en Litros
Tanques	Pueden contener miles de litros de oxígeno. Ampliamente disponibles.	Son grandes y pesados. Los tanques deben almacenarse de forma segura.	Los medidores de flujo estándar entregan hasta 15 litros por minuto (lpm).
Concentradores	Producen oxígeno continuamente. Los portátiles se pueden conectar a un adaptador de automóvil para viajar.	Pueden ser pesados. Requieren electricidad para funcionar. Los sistemas portátiles necesitan baterías de respaldo y un cargador.	Recomendados para hasta 6 lpm.
Sistemas de Oxígeno Líquido	Pueden llenar sistemas portátiles desde el contenedor más grande. No se necesita electricidad. Los portátiles pueden durar hasta 8 horas a 2 lpm.	El contenedor grande es muy pesado. Deben ser rellenos por su proveedor de oxígeno dos veces al mes. Pueden evaporarse con el tiempo. El oxígeno líquido es frío y puede quemarle la piel si se derrama.	Pueden entregar hasta 15 lpm.





¿QUIEN SUMINISTRA MI OXÍGENO?

Su profesional de la salud lo ayudará a encontrar una compañía de oxígeno que trabaje con su seguro. La empresa responderá cualquier duda que tenga. También le mostrarán cómo usar su equipo. Y, por supuesto, también puede hacerle preguntas a su profesional de la salud.

Aquí hay algunas ideas sobre qué preguntar:

1. ¿Podré realizar mis actividades normales cuando utilice este equipo?

2. ¿Qué debo hacer si siento que me falta el aire mientras uso mi oxígeno?

3. ¿A quién debo llamar si mi equipo no funciona?

¿MEDICARE CUBRIRA MI OXIGENO?

El oxígeno suele estar cubierto por Medicare y otros planes de seguro. Su profesional de atención médica lo ayudará a trabajar con su seguro y obtener su equipo de oxígeno. Los requisitos de Medicare para el equipo de oxígeno se enumeran a continuación:

Le han realizado una gasometría con los siguientes resultados:

En Reposo (debe cumplir con alguno de estos requisitos)	<ul style="list-style-type: none">• *PO2 arterial igual o inferior a 55 mmHg.• Saturación de oxígeno arterial igual o inferior al 88%.
Durante el Sueño (debe cumplir con alguno de estos requisitos)	<ul style="list-style-type: none">• PO2 arterial igual o inferior a 55 mmHg.• Saturación de oxígeno arterial igual o inferior al 88%.• Tiene una disminución de la PO2 arterial de más de 10 mmHg.• Hay una disminución de más del 5% desde la saturación inicial durante al menos cinco minutos Y la disminución está asociada con síntomas que probablemente se deban a la hipoxemia.
Durante el Ejercicio (debe cumplir con todos estos requisitos)	<ul style="list-style-type: none">• La PO2 arterial cae a 55 mmHg o menos o la saturación de oxígeno cae a 88% o menos.• La oxigenoterapia mejora la dificultad para respirar.• Los estudios de gasometría en reposo sin oxígeno y durante el ejercicio con y sin oxígeno están documentados en la historia clínica.

*La PO2 arterial mide la "presión" de oxígeno (la tensión del gas oxígeno disuelto) en la sangre. No es lo mismo que la cifra de saturación de oxígeno en una gasometría o en el pulsioxímetro.

Adaptado según las guías de uso de oxígeno en el hogar de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid.

Requisitos de Medicare Para el Oxígeno

Medicare tiene ciertos requisitos para el uso de oxígeno, pero su proveedor de atención médica puede recetarle oxígeno fuera de esas pautas según su afección.



El estudio de gasometría debe realizarse en las siguientes condiciones:

- Debe ser realizado por un médico calificado o un servicio de laboratorio y NO por su proveedor de oxígeno.
- Debe realizarse durante una estadía en el hospital como paciente internado en los últimos dos días de la estadía en el hospital Y como la última prueba obtenida antes del alta.
- Debe hacerse no más de 30 días antes del comienzo de la oxigenoterapia Y el proveedor de atención médica que lo atiende lo ha visto y evaluado no más de 30 días antes del comienzo de la oxigenoterapia.

CONSEJOS DE SEGURIDAD SOBRE EL OXÍGENO



El oxígeno hace que cualquier fuego o chispa arda más rápido y con mayor temperatura. Nunca debe usarse cerca de llamas abiertas. Estos son algunos consejos de seguridad importantes para el uso de oxígeno suplementario.

1. Nunca permita que fumen cerca de su equipo de oxígeno.
2. Nunca use su oxígeno cerca de una llama abierta y mantenga su equipo de oxígeno alejado de cocinas, chimeneas, y otras áreas con posibles chispas.
3. No utilice productos a base de aceite o derivados del petróleo en su equipo.
4. Asegúrese de que sus tanques de oxígeno estén almacenados de forma segura y no se puedan caer.
5. Notifique al departamento de bomberos y a las compañías de gas, electricidad, y teléfono que usa oxigenoterapia. Pida que lo designen en una "lista de servicios prioritarios". Esto ayudará cuando haya una falla de energía o de teléfono.

Para obtener información sobre cómo prepararse para un corte de energía, consulte el kit del Plan de preparación para desastres de COPD Foundation.

Para obtener ayuda con el pedido, envíe un correo electrónico a: info@copdfoundation.org o llame al: 866-731-2673 (COPD).

Para una descarga gratuita, vaya a: <https://copdf.co/2ki5mY3>

RECURSOS

Obtenga más información sobre el uso de oxígeno en el sitio web de COPD Foundation en copdf.co/oxygen-therapy

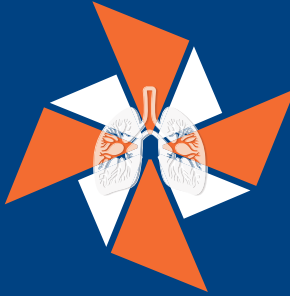
Para obtener información diseñada para ayudarlo a controlar su EPOC y progresar con esta afección, visite las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation en copdf.co/guides

Para saber más sobre lo que dicen otras personas con EPOC sobre el uso de oxígeno, visite la comunidad en línea de COPD Foundation, en www.copd360social.org

“Oxygen Therapy” (Oxigenoterapia) de la American Thoracic Society <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/oxygen-therapy.pdf>

NOTAS

[illegible]



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, D. C.
www.copdfoundation.org

Línea de Apoyo Comunitario COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Línea de Información Sobre Bronquiectasia y NTM:
1-833-411-LUNG (5864)

**Esta guía ha sido revisada por miembros del Equipo de
Revisión de las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation.**