

ANEXO 4H

CUIDADOS PARA PERSONAS CON OXIGENOTERAPIA CONTINUA DOMICILIARIA (OCD)

¿Por qué necesito oxígeno?

El oxígeno es imprescindible para el funcionamiento de nuestro organismo. Los pulmones son los órganos encargados de obtener el oxígeno del aire que respiramos y entregárselo a la sangre, la cual lo distribuye por todo el cuerpo.



Cuando los pulmones no pueden obtener una cantidad suficiente de oxígeno, decimos que el paciente presenta una insuficiencia respiratoria. Determinadas enfermedades pulmonares (como la EPOC) o extrapulmonares, pueden desarrollar en su evolución una insuficiencia respiratoria crónica que indique la necesidad de aportar una mezcla de aire enriquecida con oxígeno. Esta es la base de la oxigenoterapia continua domiciliaria que a partir de ahora llamaremos OCD y que mejora la calidad de vida, la tolerancia al ejercicio y la respuesta a las alteraciones neuropsiquiátricas, entre otras cosas.

1

¿Por qué saben que necesito oxígeno?

Para determinar si necesita o no un aporte suplementario de oxígeno, su médico además de valorar el estado y evolución de su enfermedad, podrá realizar una serie de pruebas, entre ellas la gasometría arterial (medición de gases, oxígeno y carbónico en sangre) y la pulsioximetría.

¿Cómo debo utilizar el oxígeno?

Primero debe saber que, si es usted es fumador o fumadora, tiene que suprimir el tabaco totalmente. Si sigue fumando, además de no tener ningún efecto beneficioso con la OCD, el tabaco seguirá agravando la enfermedad pulmonar. También es conveniente evitar la exposición a ambientes tóxicos.

Además de la OCD, debe seguir de forma correcta el resto del tratamiento que le hayan indicado.

La cantidad de oxígeno, la fuente y la forma de administración será la que haya recomendado su neumólogo. **Es fundamental cumplir el tiempo y la dosis de administración** pautada por su médico. Debe realizar el tratamiento con oxígeno un mínimo de 16 horas al día. No debe aumentar el flujo de oxígeno si no se lo ha indicado su médico. Además, la administración de oxígeno se considera imprescindible en las siguientes situaciones:

- Durante la siesta y la noche.
- Después de las comidas.
- Mientras se realiza la higiene personal y todas las actividades de la vida diaria que supongan un esfuerzo.
- En casos de ansiedad o agitación.

No es necesario interrumpir la administración de oxígeno, pero, para su comodidad, puede descansar en periodos que no deben superar, habitualmente, las 3 horas.

Si tiene pulsioxímetro, valore su nivel de oxígeno en sangre. Si baja del nivel de referencia indicado por sus profesionales sanitarios, comuníquese.

El oxígeno correctamente indicado y utilizado según le han explicado, le mejorará tanto la cantidad como la calidad de su vida y disminuirá el número de reagudizaciones de su enfermedad de base.

Cuidados del sistema de administración

Gafas nasales: Lavar cada día con agua tibia y jabón, aclarar y secar bien. Cambiarlas cada mes porque el plástico se endurece.

Tubos de conducción: No deben sobrepasar la longitud máxima de 20 metros, si es posible de una pieza y si tienen uniones, vigilar que no haya fugas ni acodamientos. Se deben lavar con jabón como mínimo cada semana. Secar bien.

Vaso humidificador: No es necesario. Si se tuviese, lavarlo con agua caliente cada día cambiando el agua. Secar bien. Se recomienda el uso de agua destilada.

Concentrador: es un aparato con ruedas de unos 15-30 kilos de peso. Si utiliza este sistema debe saber que una vez conectado, tarda unos 15 minutos en proporcionar la concentración de oxígeno adecuada.

Precauciones:

- Debe colocarse al menos a 15 cm de la pared o de un mueble.
- Debe moverse siempre en posición vertical.
- Debe desconectarse cuando no se utiliza.
- No debe taparse nunca.
- Debe lavarse el filtro según las indicaciones de la empresa que lo suministra.

Debe saber que:

- ✎ La mejor fuente para obtener oxígeno es el concentrador, dispositivo que funciona con corriente eléctrica y obtiene el oxígeno del aire ambiente a través de filtros. Esta fuente es autónoma, movable y sencilla de utilizar.
- ✎ Si usted va a utilizar oxígeno líquido sepa que está almacenado en una reserva fija o “tanque nodriza”, que es un cilindro de 40 Kg. de peso con ruedas. La “mochila” es la parte portátil del sistema y debe recargarse a partir del tanque nodriza (en una habitación ventilada y en el momento de ser utilizada). Su duración variará según el flujo de oxígeno utilizado, pero suele oscilar entre 6-7 horas si el flujo es de 2 litros por minuto.
- ✎ Precauciones con el oxígeno líquido: el oxígeno líquido, al estar a bajas temperaturas, puede producir quemaduras al contacto con la piel. Por lo tanto, si se producen fugas, hay que procurar no tocar dicha zona y avisar a la empresa suministradora.
- ✎ Si usted utiliza bombona de oxígeno sepa que su duración depende de su tamaño y del flujo de oxígeno que utilice.
- ✎ La indicación de OCD no tiene por qué ser permanente y se revisará cada cierto tiempo por su neumólogo. No tiene por qué existir relación entre la disnea (ahogo que usted siente) y la necesidad o no de oxígeno domiciliario.

3

¡LA OXIGENOTERAPIA NO CREA ADICCIÓN!

- ✎ El mantenimiento de las fuentes de oxígeno (bombonas y concentradores) lo realiza la casa suministradora.
- ✎ Aunque precise OCD, puede viajar, pero siempre deberá disponer de una fuente de oxígeno en el lugar de destino, por lo que deberá realizar las gestiones oportunas consultando a su empresa suministradora, neumólogo de origen y de destino, si es posible, con antelación. Si tiene que viajar en avión consulte previamente a la compañía aérea, pues deberá viajar con oxígeno durante el vuelo y no todas las compañías lo suministran.

Cuestiones de Seguridad:

- ✎ No aplique cremas faciales a base de aceites, lacas o vaselina mientras lleve las gafas nasales, pues el oxígeno puede facilitar su combustión. Si tiene irritación o sequedad en los orificios nasales, use crema hidratante acuosa, con vitamina E o crema de cacao, pero no productos con base oleosa.
- ✎ El concentrador debe estar en una habitación bien ventilada.

Proyecto de educación estructurada para personas con EPOC y sus cuidadores.
Estrategia de Atención a personas con enfermedades crónicas en la Comunidad de Madrid.

- Use un único enchufe para el concentrador, no adaptadores múltiples ni con otros aparatos de elevado consumo eléctrico.
- La fuente de oxígeno no debe estar en la misma habitación en la que se usen estufas eléctricas o de gas o cosas que puedan producir chispas.
- No intente reparar los aparatos suministradores de oxígeno. Tenga a mano los teléfonos de la empresa para que revise o repare la situación con seguridad.
- Se puede colocar una alfombra debajo del aparato para amortiguar el ruido, pero no debe taparse nunca.

El oxígeno no es un gas inflamable, pero favorece la combustión, por lo que debe tener en consideración lo siguiente:

- En caso de incendio cerrar inmediatamente la llave de la fuente de oxígeno y mantener la fuente y los tubos alejados del fuego.
- Si fuma utilizando oxígeno puede provocar un incendio.
- No se debe golpear ni engrasar la llave de paso del cilindro de presión.
- Es conveniente tener un extintor en la habitación en la que esté la fuente de oxígeno.

...ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SUS PROFESIONALES SANITARIOS...

Información de interés: [Escuela Madrileña de Salud \(comunidad.madrid\)](https://comunidad.madrid/escuela-madrileña-de-salud)

Espacio de participación comunitaria y de aprendizaje compartido que ofrece entre otras, diferentes actividades informativas y formativas, relacionadas con diferentes patologías como la EPOC y/o situaciones de salud.

- [Aprende a vivir con oxígeno](#)
- [Oxígeno para la deambulación \(comunidad.madrid\)](#)