

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

ConsumerReportsHealth

CHEST™  
AMERICAN COLLEGE  
of CHEST PHYSICIANS



We help the world breathe®  
PULMONARY • CRITICAL CARE • SLEEP



## Oxígeno en casa después de una estadía en el hospital

### Cuándo está bien dejar de usarlo

**P**uede ser difícil respirar después de enfermedades graves, como neumonía, insuficiencia cardíaca o un ataque de enfermedad pulmonar obstructiva crónica llamada COPD, u otra enfermedad pulmonar. Es posible que siga necesitando oxígeno adicional después de salir del hospital, y posiblemente se vaya a casa con una receta para terapia de oxígeno suplementario o adicional.

La terapia de oxígeno suplementario usa un tanque o máquina para proporcionarle oxígeno adicional. Esto ayuda a que el oxígeno le llegue a los pulmones y al corazón, así como a otras partes del cuerpo. El oxígeno adicional puede hacer que usted esté más fuerte y alerta. Puede ayudar a prevenir la muerte entre las personas con COPD, que tienen bajos niveles de oxígeno la mayor parte del tiempo.

Sin embargo, a menudo las personas reciben terapia con oxígeno demasiado tiempo. Si usted empieza a recibir esta terapia, debe preguntarle a su médico si puede dejarla y cuándo hacerlo, y realizarse una prueba de seguimiento, como lo indique su médico. A continuación se dan las razones:

#### **Muchas personas que usan oxígeno en casa a largo plazo no lo necesitan.**

Después de una enfermedad grave, la terapia con oxígeno puede ayudarle a mejorar, pero después de recuperarse, posiblemente ya no necesite el oxígeno adicional. Dos pruebas comunes pueden indicar si



necesita oxígeno adicional: un oxímetro de pulso, que se le coloca en el dedo, o una prueba de gases en la sangre, que se toma de una arteria en la muñeca.

Las pruebas muestran que algunas personas se recuperan en unas cuantas semanas, y que hasta la mitad se recuperan en dos a tres meses. Para estos pacientes, continuar la terapia con oxígeno no es benéfico. Si la dejan, se recuperan tan bien como los pacientes que continúan la terapia en casa sin someterse a pruebas.

## La terapia con oxígeno en casa tiene riesgos.

- El oxígeno tiene riesgo de incendio, especialmente cerca de una chimenea, estufa o cigarrillo.
- Las sondas de oxígeno pueden causar tropiezos y caídas.
- Las sondas de la nariz pueden causar irritación y sangrado de la nariz.
- Puede ser inconveniente estar atado al tanque de oxígeno. A algunas personas les avergüenza esto. A menudo, las personas son menos sociables y activas.

## La terapia con oxígeno en casa tiene costos.

Para las personas que reciben beneficios de Medicare, la terapia con oxígeno cuesta de \$200 a \$300 al mes. Usted tiene que pagar una quinta parte de la factura (\$40 a \$60) de su bolsillo, o con su seguro médico adicional.

El uso de oxígeno en casa casi se ha duplicado en los últimos diez años. Aproximadamente la mitad de los pacientes no tienen pruebas de seguimiento después de dos a tres meses, así que no saben si deberían continuar o dejar el tratamiento.

## ¿Cómo sabe usted si necesita oxígeno en casa?

Los niveles normales de oxígeno en la sangre están por encima del 88%. La terapia con oxígeno en casa es benéfica cuando su nivel está por debajo del 88%.

Algunas personas solo necesitan oxígeno adicional en momentos determinados. Por ejemplo, es posible que su médico le diga que use terapia con oxígeno cuando haga ejercicio o cuando duerma, o si su nivel de oxígeno en la sangre está por debajo del 88%.

Si usted ha comenzado a administrarse oxígeno en casa, nunca debe reducirlo ni interrumpirlo por cuenta propia. Es importante que hable con su médico si piensa que su terapia con oxígeno necesita cambiar.

## ¿Cómo se analiza el oxígeno en la sangre?

Hay dos formas principales de analizar los niveles de oxígeno en la sangre:

- Un oxímetro de pulso. Este aparato se coloca en el dedo o en el lóbulo de la oreja. Usa luz para analizar la cantidad de oxígeno en la sangre.
- Una prueba de gases en la sangre. Si se necesita una lectura más exacta, por lo general el personal médico le tomará una muestra de sangre de una arteria en la muñeca.

## Consejo de Consumer Reports

## Reduzca su necesidad de oxígeno adicional

A continuación se dan dos formas importantes para reducir la necesidad de terapia con oxígeno en casa:

### Deje de fumar.

- Fumar es muy nocivo para los pulmones y el corazón. Las personas que continúan fumando tienen más probabilidad de necesitar terapia de oxígeno a largo plazo.
- Si necesita ayuda para dejar de fumar, pídsela a su médico. Su médico puede conectarle a recursos que le ayuden a dejar de fumar, como parches de nicotina u otras medicinas.

### Sea lo más activo físicamente posible.

Pregunte acerca de un envío a servicios en un centro de rehabilitación pulmonar o en otro programa de fisioterapia. Allí pueden enseñarle ejercicios de respiración y maneras de ser más activo. El ejercicio regular puede reducir la necesidad de oxígeno a largo plazo. Aprender maneras de reducir la tensión y la ansiedad puede ayudarle cuando sienta que le falta el aliento.

### Si su médico le dice que necesita oxígeno en casa:

- Evite los peligros de incendio. Nunca fume cerca del oxígeno. Siga las reglas de seguridad para su equipo.
- Aprenda a usar su equipo correctamente de un pulmonólogo o terapeuta pulmonar.



Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

©2014 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con el Colegio Estadounidense de Médicos Especialistas del Tórax y la Sociedad Estadounidense Torácica. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).