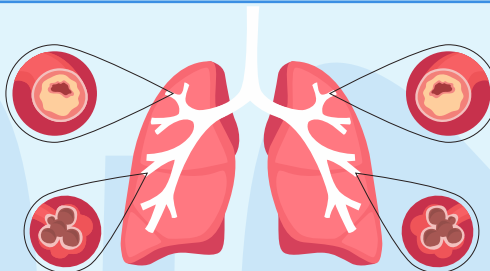




## MITO: “Usar oxígeno me hará dependiente y puede debilitar mis pulmones”

Ese es un mito, la realidad es que nadie puede vivir sin oxígeno, todos dependemos de él. Cada una de nuestras células, tejidos, y órganos de nuestro cuerpo necesitan oxígeno para tener energía y llevar a cabo sus funciones. Hay enfermedades respiratorias, como la fibrosis pulmonar, el cáncer pulmonar y la EPOC que causan dificultades en el intercambio de oxígeno del pulmón hacia la sangre, lo que hace necesario incrementar el aporte de oxígeno a través de dispositivos externos, como los tanques o concentradores de oxígeno.

**Aquí le mostramos algunos aspectos importantes que usted debe conocer acerca del uso de oxígeno suplementario crónico o permanente.**



### Indicaciones

El oxígeno suplementario está indicado en los siguientes casos:

- Pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) con oxigenación medida con oxímetro de pulso  $\leq 88\%$  o  $\text{PaO}_2 \leq 55$  mmHg (medido en gasometría arterial). O bien en Oxigenación =  $89\%$ , más una de las siguientes condiciones: edema (hinchazón importante de las piernas), hematocrito  $\geq 55\%$  (porcentaje de la sangre que corresponde a glóbulos rojos medido en una biometría hemática) o datos de hipertensión pulmonar

- Pacientes con otras enfermedades respiratorias (enfermedades pulmonares intersticiales, cáncer pulmonar) con una  $\text{SO}_2 < 90\%$  medida con oxímetro de pulso en reposo

**El tiempo mínimo recomendable de uso del oxígeno suplementario es de 15 horas al día (no necesariamente debe ser continuo).** Usarlo menos de ese tiempo no tiene beneficios para su salud. Recuerde que incluso durante el baño, al vestirse o al comer, será necesario que tenga puesto su oxígeno..





### Beneficios

- Mejora los síntomas de disnea (falta de aire) y tos
- Disminuye la mortalidad (riesgo de muerte)
- Disminuye el riesgo de complicaciones cardiovasculares
- Aumenta la tolerancia al ejercicio
- Mejora la calidad de vida
- Mejores resultados en el tratamiento global de la enfermedad



### Titulación de oxígeno ¿cuanto oxígeno necesita?

#### En reposo (sentado):

La cantidad de oxígeno necesaria para cada paciente debe individualizarse y se titula de manera ascendente, tanto en reposo como en actividad física.

1. Coloque sus puntas nasales y empiece con 1 litro por minuto de oxígeno
2. Espere al menos dos minutos y mida su oxigenación con su oxímetro (asegúrese que su oxímetro funcione bien).
4. Si con un litro de oxígeno, sus niveles de oxigenación ya son mayor a 90%, esa será la cantidad necesaria de oxígeno que usted necesita en reposo (al estar sentado).
5. En caso que siga marcando oxigenación por debajo de 90%, suba a 2 litros por minuto y vuelva a verificar con su oxímetro, y así sucesivamente hasta encontrar cuantos litros necesita para mantener normal su oxigenación (mayor a 90%).

### En actividad física (al caminar):

Al hacer actividades nuestra demanda de oxígeno es mayor, de tal manera, que al caminar o correr, necesitamos más oxígeno. Para ello es recomendable hacer una prueba de función pulmonar (caminata de 6 minutos) para hacer una titulación de oxígeno. No obstante, usted podría hacerlo en casa, siguiendo los siguientes pasos:



1. Póngase de pie y coloque su oxígeno con la cantidad necesaria que utiliza en reposo (sentado) para mantener una oxigenación mayor a 90%.
2. Coloque su oxímetro e inicie a caminar. Si su oxigenación empieza a bajar suba un litro más de oxígeno (por ejemplo, si inicio con 2 lpm, suba a 3 lpm) y continúe caminando.
3. Si su oxigenación continúa bajando, suba de uno en uno los litros de oxígeno, hasta lograr que su oxigenación no baje a menos de 88% en actividad física. Una vez encuentre la cantidad necesaria de oxígeno, esa será la que deberá utilizar cada vez que camine o realice actividades.

Usted puede subir el oxígeno hasta donde sea necesario, pero es importante saber, que la mayoría de los concentradores de oxígeno no dan más de 5 lpm, y que, si fuera necesario usar más de 5 lpm, deberá de cambiar las puntas nasales por una mascarilla simple, esto con la finalidad de aprovechar mejor el oxígeno y reducir la resequedad de la nariz.

**Nota importante: los tanques de oxígeno (considerado oxígeno medicinal) es oxígeno puro. sin embargo, los concentradores de oxígeno, puede tener una pureza promedio de 93-94%, de tal manera que pudiera necesitar un poco de más oxígeno con su concentrador que con el tanque**

#### Fuente:

Susan S, Jacobs, Jerry A, et al, Home Oxygen Therapy for Adults with Chronic Lung Disease. Official American Thoracic Society Clinical Practice Guideline, Am J Respir Crit Care Med Vol 202, Iss 10, pp e121-e141, Nov 15, 2020  
C Vargas-Domínguez, R Mejía-Alfaro, R Martínez-Andrade y cols, Prueba de desaturación y titulación de oxígeno suplementario. Recomendaciones y procedimientos, Vol. 68(4):162-173, 2009