



Equipo para el Cuidado del Asma en Niños = Equipment for Asthma Care in Children

Uso y cuidado del nebulizador

Un nebulizador es un dispositivo conectado a una máquina de aire comprimido que le permite al paciente tomar la medicina del asma en forma vaporizada (aerosol húmedo). El nebulizador consiste en una copa, una boquilla unida a una mascarilla o a una parte en forma de T y un tubo delgado hecho de plástico que conecta con la máquina de aire comprimido. El nebulizador es utilizado principalmente por tres tipos de pacientes:

- Niños pequeños, menores de 5 años.
- Pacientes que tienen problema usando inhaladores ("*metered dose inhalers*")
- Pacientes con asma severo

Un nebulizador ayuda a asegurar que los pacientes reciban la cantidad correcta de medicina.

Tener la rutina de limpiar el nebulizador es importante porque cuando está sucio puede causar infecciones. Una buena rutina de limpieza evita que el nebulizador se obstruya y ayuda a que dure más tiempo.

Las instrucciones para usar la máquina de aire comprimido pueden variar (revise las instrucciones que vienen con la máquina), pero generalmente el tubo tiene que conectarse a la máquina antes de prenderla.

Cómo utilizar un nebulizador

1. Mida la cantidad correcta solución salina usando un cuentagotas o una jeringa limpia y póngala en la copa. Si la medicina es premezclada, vaya al paso 3.
2. Mida la cantidad correcta de medicina usando un cuentagotas o una jeringa limpia y ponga la medicina en la copa con la solución salina.
3. Sujete la boquilla a la parte en forma de T y luego sujete esto a la copa **O** sujete la mascarilla a la copa. Para niños mayores de 2 años, utilice una unidad con boquilla porque le dará más medicina que una mascarilla.
4. Ponga la boquilla en la boca. Con los labios selle firmemente alrededor de la boquilla **O** ponga la mascarilla en la cara.
5. Prenda la máquina de aire comprimido.
6. Haga respiraciones lentas y profundas a través de la boca.
7. Mantenga cada respiración por 1 a 2 segundos antes de exhalar.
8. Continúe hasta que la medicina desaparezca de la copa (aproximadamente 10 minutos).
9. Después de cada uso, almacene la medicina según lo instruido.

Limpieza del nebulizador

No olvide: La limpieza y eliminar los gérmenes previenen infecciones. Una buena rutina de limpieza evita que el nebulizador se obstruya y ayuda a que dure más tiempo

Después de cada uso

1. Separe la mascarilla o la boquilla y la parte en forma de T de la copa. Quite el tubo y póngalo a un lado. El tubo no debe ser lavado. Lave la mascarilla o boquilla y la parte en forma de T; así como el cuentagotas o jeringa con agua corriente caliente por 30 segundos. Si es posible, use agua destilada o estéril para lavar.
2. Sacuda de exceso de agua. Ponga todo sobre una tela limpia o una toalla de papel y déjelo secar al aire.
3. Nuevamente arme todo junto; la mascarilla o la boquilla, la parte en forma de T, la copa, y el tubo. Conecte esto a la máquina de aire comprimido. Haga funcionar la máquina por 10 a 20 segundos para secar el interior del nebulizador.

4. Desconecte el tubo de la máquina de aire comprimido. Almacene el nebulizador en una bolsa plástica de ziplock®.
5. Coloque una cubierta sobre la máquina de aire comprimido.

Una vez cada día

1. Quite la mascarilla o boquilla y la parte en forma de T de la copa. Retire el tubo y déjelo a un lado. El tubo no debe ser lavado.
2. Lave la mascarilla o boquilla y la parte en forma de T, así como también el cuentagotas o la jeringa con un jabón suave de lavar platos ("*dishwashing*") y agua caliente.
3. Enjuague bajo de una corriente fuerte de agua por 30 segundos. Si es posible, utilice agua destilada (o estéril).
4. Sacuda de exceso de agua. Ponga todo sobre una tela limpia o una toalla de papel y déjelo secar al aire.
5. Nuevamente arme todo junto; la mascarilla o la boquilla, la parte en forma de T, la copa, y el tubo. Conecte esto a la máquina de aire comprimido. Haga funcionar la máquina por 10 a 20 segundos para secar el interior del nebulizador.
6. Desconecte el tubo de la máquina de aire comprimido. Almacene el nebulizador en una bolsa plástica de ziplock.
7. Coloque una cubierta sobre la máquina de aire comprimido.

Una o dos veces por semana

1. Quite la mascarilla o boquilla y la parte en forma de T de la copa. Retire el tubo y déjelo a un lado. El tubo no debe ser lavado. Lave la mascarilla o boquilla y la parte en forma de T, así como también el cuentagotas o la jeringa con un jabón suave de lavar platos ("*dishwashing*") y agua caliente.
2. Enjuague bajo de una corriente fuerte de agua por 30 segundos.
3. Deje por 30 minutos en una solución de vinagre blando y agua destilada (1/3 vinagre blanco y 2/3 agua destilada). Deseche la solución de vinagre y agua después de usarla; no la reutilice.
4. Enjuague las piezas del nebulizador y el cuentagotas o la jeringa con agua caliente por 1 minuto. Si es posible, utilice agua destilada (o estéril).
5. Sacuda de exceso de agua. Ponga todo sobre una tela limpia o una toalla de papel y déjelo secar al aire.

6. Nuevamente arme todo junto; la mascarilla o la boquilla, la parte en forma de T, la copa, y el tubo. Conecte esto a la máquina de aire comprimido. Haga funcionar la máquina por 10 a 20 segundos para secar el interior del nebulizador.
7. Desconecte el tubo de la máquina de aire comprimido. Almacene el nebulizador en una bolsa plástica de ziplock.
8. Limpie la superficie de la máquina de aire comprimido con un paño o una esponja con jabón, bien exprimido. Usted también puede usar alcohol o un paño desinfectante. **NUNCA PONGA LA MÁQUINA DE AIRE COMPRIMIDO EN AGUA.**
9. Coloque una cubierta sobre la máquina de aire comprimido.

Cómo utilizar el medidor de flujo máximo

Un medidor de flujo máximo es un dispositivo que mide que tan bien se mueve en aire en sus pulmones. Durante un episodio de asma las vías aéreas de los pulmones comienzan a estrecharse lentamente. El medidor de flujo máximo se puede utilizar para determinar con anterioridad (horas e incluso días antes que usted tenga cualquier síntoma de asma) si las vías aéreas están estrechándose. Tomar su medicina tempranamente, antes que los síntomas se presenten, puede hacer que el episodio de asma cese rápidamente, previniendo un episodio severo de asma. Los medidores de flujo máximo se utilizan para vigilar el asma en la misma manera en que los tensiómetros son utilizados para vigilar la tensión arterial alta.

El medidor de flujo máximo puede ser usado también para ayudarle a usted y a su doctor a:

- Decidir si su plan de medicinas está trabajando bien.
- Decidir cuando agregar o retirar una medicina.
- Decidir cuando buscar cuidado médico de urgencias.
- Identificar los disparadores ("*triggers*"). Es decir, qué causa que sus síntomas de asma empeoren.
- Hablar del asma con conocimiento.

Todos los pacientes mayores de 5 años que tienen asma moderado o severo deben considerar usar un medidor de flujo máximo. Algunos niños de 3 años pueden utilizarlo también. Pídale a su doctor o enfermera que le muestre cómo se utiliza un medidor de flujo máximo.

Cómo utilizar un medidor de flujo máximo

1. Coloque el indicador en la base de la escala numerada.
2. Póngase de pie.
3. Tome una respiración profunda.
4. Ponga el medidor en su boca y cierre los labios alrededor de la boquilla. No ponga su lengua dentro del agujero.
5. Sople lo mas fuerte y rápido que pueda.
6. Escriba el número que obtuvo.
7. Repita los pasos del 1 al 6 dos veces más.
8. Escriba el más alto de los tres números obtenidos.

Encuentre su flujo máximo personal óptimo

Su flujo máximo *personal óptimo* el número más alto de flujo máximo que usted alcanzó en un período de dos semanas, en las cuales su asma estuvo bajo control. Asma bajo control significa que usted se siente bien y no tiene ningún síntoma.

El asma de cada paciente es diferente y su flujo máximo personal óptimo puede ser más alto o más bajo que el número promedio de alguien de su altura, peso y sexo. Esto significa que es importante que encuentre su flujo máximo personal óptimo. Su plan personal de medicinas necesita basarse en su flujo máximo personal óptimo.

Para descubrir su flujo máximo personal óptimo, tome las lecturas del flujo máximo así:

- A diario por 2 semanas
- En las mañanas y tardes (cuando usted se despierta y cerca de 10-12 horas más tarde)
- Antes y después de usar el inhalador de beta₂ agonista (si esta usando esta medicina)

- Según lo indicado por su doctor
-

Espaciadores

Si no usa el inhalador de la manera correcta, mucha de la medicina puede terminar en su lengua, en la parte posterior de la garganta o en el aire. El uso de un espaciador ("*spacer*" o "*holding chamber*") puede ayudarle con este problema.

Un espaciador es un dispositivo que se une al inhalador. El espaciador mantiene la medicina en su compartimiento el tiempo suficiente para que usted pueda inhalarla en una o dos respiraciones profundas y lentas. El espaciador hace más fácil usar las medicinas de la manera correcta (especialmente si su niño es pequeño o si usted ha tenido dificultad usando el inhalador). Un espaciador también ayuda a evitar infecciones por hongos en la boca ("*thrush*") cuando esta usando corticoides inhalados.

Hay muchos modelos de espaciadores que puede comprar a través de su farmacista o de una compañía de artículos médicos. Pregúntele a su doctor acerca de los diferentes modelos.

Cómo utilizar un espaciador

1. Ensamble el inhalador y el espaciador según lo explicado por su doctor o siguiendo las instrucciones que vienen con el producto.
2. Sacuda bien.
3. Presione el botón del inhalador. Esto hará que un "*puff*" de la medicina pase al compartimiento del espaciador.
4. Coloque la boquilla del espaciador en su boca e inhale lentamente. (una máscara puede ser útil para niños pequeños).
5. Mantenga la respiración por algunos segundos y después exhale. Repita los pasos 4 y 5 dos veces más.
6. Si su doctor ha prescrito dos "*puffs*", haga una pausa entre los "*puffs*" y repite los pasos 4 y 5.

Tomado de:

Teach Your Patients About Asthma: A Clinician's Guide
National Asthma Education Program
National Institutes of Health
1992

Centro Médico de la Universidad de Mississippi
Departamento de Pediatría. División de Alergias
2500 North State St. Jackson, MS 39216-4505
c.2005

La Universidad de Mississippi ofrece igualdad de oportunidades en educación y empleo, M/F/D/V.