
Información sobre la oxigenoterapia

Para que las células del cuerpo funcionen, necesitamos oxígeno del aire que respiramos. Un nivel bajo de oxígeno en la sangre puede hacer que se sienta cansado, confundido o con falta de aliento. Si el nivel de oxígeno permanece bajo por mucho tiempo, podrían presentarse problemas graves en muchas partes del cuerpo.

Si tiene un problema de salud crónico que hace que los niveles de oxígeno en la sangre estén muy bajos, es posible que el proveedor de atención médica le indique un tratamiento de oxígeno. También se lo llama oxigenoterapia. Esto puede ayudar a que respire con más facilidad. Algunas afecciones a corto plazo también pueden requerir tratamiento de oxígeno.

Síntomas de nivel bajo de oxígeno en la sangre

Algunos síntomas de nivel bajo de oxígeno en la sangre pueden ser los siguientes:

- Cansancio
- Confusión
- Dificultad para respirar
- Tener los labios o las uñas de color azul o grisáceo

Cómo ayuda la oxigenoterapia a las personas con afecciones crónicas

Es posible que necesite oxigenoterapia si tiene una afección crónica, como las siguientes:

- Hipertensión pulmonar
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Fibrosis quística
- Insuficiencia cardíaca en etapa avanzada
- Asma
- Apnea del sueño

La oxigenoterapia puede ayudar a subir los niveles de oxígeno en la sangre, y esto lo ayuda a respirar con más facilidad. Puede ayudarlo a lo siguiente:

- Sentir que no le falta tanto el aliento
- Tener más energía
- Estar más activo y hacer las cosas que más le gustan
- Dormir mejor, si necesita oxígeno durante la noche

Además, los niveles más altos de oxígeno en la sangre permiten que los órganos funcionen mejor.

¿Cómo se mide el nivel de oxígeno en la sangre?

El proveedor de atención médica revisará el nivel de oxígeno en la sangre. Para esto, se puede usar un oxímetro de pulso o se puede tomar una muestra de sangre (gasometría arterial).

Oxímetro de pulso. Este dispositivo electrónico pequeño revisa el nivel de oxígeno en la sangre sin necesidad de una aguja. Se puede conectar a un dedo de la mano o del pie, al lóbulo de una oreja, a la nariz o a la frente. El dispositivo cuenta con una luz que mide el nivel de oxígeno en la sangre. Podría dar una lectura falsa si tiene un esmalte para uñas oscuro o si tiene mala circulación o anemia.

Gasometría arterial. Este es el estudio más preciso. Se toma una muestra de sangre de una arteria en la muñeca. Se mide directamente el nivel de oxígeno en la sangre.

¿Cuál es el nivel normal de oxígeno?

El oxímetro de pulso mide el nivel de saturación de oxígeno (SatO₂). Se trata de un porcentaje de la cantidad de oxígeno que transporta la sangre. Normalmente, el porcentaje de nivel de saturación de oxígeno debería ser superior a 95. En algunas afecciones crónicas, como la EPOC, puede ser aceptable y deseable tener niveles de oxígeno más bajos. En estas situaciones, el porcentaje de saturación de oxígeno no debe ser inferior al 88 %. Pregúntele al proveedor de atención médica qué nivel de saturación de oxígeno es normal para usted.

La gasometría arterial mide diversos aspectos del nivel de oxígeno. Estos son algunos niveles importantes que debe conocer:

- Presión parcial de oxígeno (PaO₂): de 80 a 100 milímetros de mercurio (mmHg)
- Presión parcial de dióxido de carbono (PaCO₂): 35 a 45 mmHg
- Saturación de oxígeno (SatO₂): 95 % a 100 %

Si las pruebas muestran un nivel de oxígeno bajo, el proveedor de atención médica podría indicarle un tratamiento con oxígeno. Quizás necesite administración de oxígeno todo el tiempo. O tal vez lo necesite solo para determinadas actividades, como cuando hace ejercicio o duerme.

Tipos de sistemas de administración de oxígeno

El oxígeno se puede administrar de tres maneras diferentes: con un concentrador de oxígeno, como oxígeno comprimido, o con un sistema de oxígeno líquido. Quizás use más de uno, según el momento en el que necesite el oxígeno:

- **Concentrador de oxígeno.** Es un aparato grande que permanece en un lugar. Obtiene oxígeno del aire que inhala cuando respira y elimina otros gases. Le da un 85 % a un 95 % de oxígeno puro a un ritmo constante. Necesita estar conectado a un tomacorriente. Se recomienda tener un suministro de oxígeno de respaldo en caso de que haya un corte de energía. El concentrador debe estar ubicado en un lugar con buen suministro de aire fresco. No lo guarde en un espacio cerrado, como un armario. El concentrador no se queda sin oxígeno, por lo que no necesita reposición.

- **Oxígeno comprimido.** Es oxígeno en gas que se almacena en un tanque de metal. Los tanques pueden ser de distintos tamaños. Los tanques pequeños son fáciles de trasladar. Los tanques más grandes tienen ruedas. Se los puede mover por toda la casa. Usted mismo puede reponer algunos tanques portátiles. Pero otros deben llevarse a la empresa de suministro de oxígeno para su reposición.
- **Oxígeno líquido.** En este sistema, se comprime el oxígeno y se lo enfría a temperaturas muy bajas de modo que se congela. Se almacena en recipientes especiales que mantienen la temperatura baja. Cuando lo usa, el oxígeno líquido se calienta y se convierte en gas antes de llegar a usted. Este sistema cuenta con una unidad de almacenamiento principal y un tanque portátil para que pueda llevar el oxígeno con usted. Por lo general, estos sistemas proporcionan oxígeno de alta concentración. No necesitan electricidad para su funcionamiento. Debe tener cuidado al manipular el oxígeno líquido porque está muy frío.

Para respirar el oxígeno, necesitará algo de lo siguiente:

- **Cánula nasal.** Es un tubo liviano que se usa con frecuencia para la oxigenoterapia. Se coloca apenas dentro de las fosas nasales. El otro extremo se conecta al sistema de oxígeno.
- **Mascarilla.** Esta máscara cubre la nariz y la boca. También tiene un tubo liviano que se conecta al sistema de oxígeno. Es posible que tenga que usar una máscara si necesita una concentración de oxígeno más alta o si no puede usar la cánula nasal.

Cómo elegir un sistema de administración de oxígeno

Hable con su proveedor de atención médica para saber qué sistema de administración de oxígeno le conviene más. La elección dependerá de varios factores, como los siguientes:

- Cuánto oxígeno necesita (el flujo)
- En qué momento necesita oxígeno (de día, de noche o ambos)
- Dónde vive
- Grado de actividad
- El suministro de energía
- El costo
- Las restricciones del seguro

Cuando le indiquen la administración de oxígeno, lo derivarán a una empresa de equipos médicos. El personal de la empresa preparará la unidad de oxígeno y le enseñará cómo usarla.

Efectos secundarios de la oxigenoterapia

El oxígeno se considera un medicamento. Al igual que los medicamentos, puede producir efectos secundarios, como los siguientes:

- Nariz seca o con sangre
- Dolores de cabeza por la mañana

- Cansancio

Consejos de seguridad para el uso de oxigenoterapia en el hogar

El oxígeno hace que el fuego sea más caliente y encienda rápido. Por lo tanto, es importante disminuir las probabilidades de incendio cuando lo use. Estos consejos le permitirán usar el oxígeno en su casa de manera segura:

- Mantenga el oxígeno al menos a 5 pies (1.5 metros) de distancia de cualquier fuente de calor o llama.
- No fume cuando esté usando el oxígeno.
- No deje que nadie fume cerca de usted. Analice la posibilidad de colocar letreros que digan "No fumar" y "Prohibido encender fuego" dentro y fuera de su casa.
- No use aerosoles cerca de la unidad de oxígeno. Por ejemplo, aromatizadores de ambiente y fijadores para el cabello.
- No use el oxígeno cuando esté cocinando con gas.
- No use aparatos eléctricos cuando esté con el oxígeno. Por ejemplo, secadores para el cabello, afeitadoras eléctricas y almohadillas térmicas.
- Tenga a mano detectores de humo y un extinguidor.
- Mantenga la unidad de oxígeno en posición recta y bien sujeta. No la coloque nunca de lado.