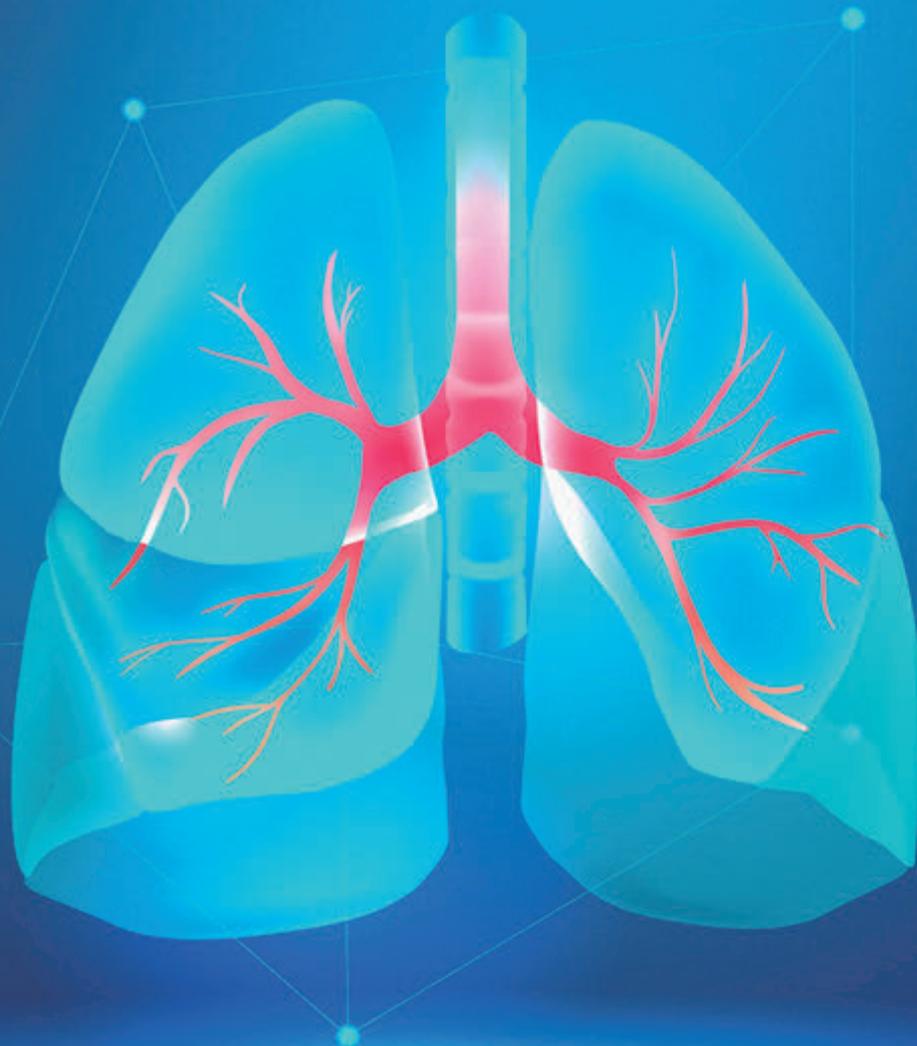




SOCIEDAD DE CIRUGÍA DE BOGOTÁ  
HOSPITAL DE SAN JOSÉ

Colombia



# INDICACIONES A PACIENTE EN TERAPIA RESPIRATORIA

# ASMA

Esta enfermedad pulmonar afecta a personas de todas las edades. Inflama y estrecha las vías respiratorias causando dificultad para respirar, opresión en el pecho, silbidos audibles y tos que se presenta en la noche o temprano en la mañana.

## ¿QUÉ HACER EN UNA CRISIS ASMÁTICA?

Identifique los síntomas iniciales de la crisis, mantenga la calma y colóquese el oxígeno según orden médica, si lo tiene.

1. Tome la inhalo cámara y realice el primer disparo contando hasta 10.
2. Dispare por segunda vez, cuente hasta 10 y espere 20 minutos. Repita lo anterior cada 20 minutos hasta completar 1 hora.
3. Al completar esta primera hora, realice las inhalaciones cada 30 minutos, por 1 hora más.
4. Después el anterior ciclo, realice los disparos cada hora.
5. Al terminar este segundo ciclo, realice los disparos cada hora.
6. Por último, continúe con los disparos cada 4 horas.

## SI LOS SÍNTOMAS PERSISTEN, DIRÍJASE AL HOSPITAL MAS CERCANO

### OXIGENOTERAPIA

- No aumente el flujo de oxígeno, ni permita que otros lo hagan ya que es un medicamento más, por eso, hay que respetar dosis y horario ordenados por su médico, quién es el único que conoce sus necesidades como paciente.
- Limpie la cánula nasal una vez al día con agua caliente y jabón.
- Tenga el cilindro en un lugar bien ventilado, lejos de llamas o calor excesivo y cierre bien la llave cuando no lo esté usando.

## SINTOMAS DE ALERTA

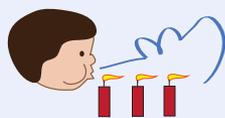
- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.
- Respiración rápida, mucho más de lo habitual.
- Cianosis o color morado en los labios, orejas y nariz.
- Tos cianozante o seca que provoca coloración morada.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- No fume y evite exposición al humo, tabaco y leña, así como, exposición al polvo doméstico y otros irritantes como: pintura, laca, insecticida, perfumes.
- Evite contacto con animales o tenerlos en el hogar.
- Cuando salga de la casa, nunca olvide el inhalador.
- Si utiliza oxígeno, realice lavado nasal dos veces al día usando una jeringa con solución salina o suero fisiológico y aplicando 5 c.m. por cada fosa nasal.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Realice los inhaladores en el horario indicado.
- Siga las recomendaciones de su terapeuta.

## EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA (Mínimo 3 veces al día)

*Realice ejercicios con los brazos.*



*Sople velas o bolas de papel en varios tamaños o infle globos de diferentes tamaños.*

*Estire las costillas, colocando los brazos extendidos hacia atrás.*



*Acuéstese e inhale y exhale profundamente y acompañe el movimiento con los brazos. También puede hacerlo de pie.*

# EPOC

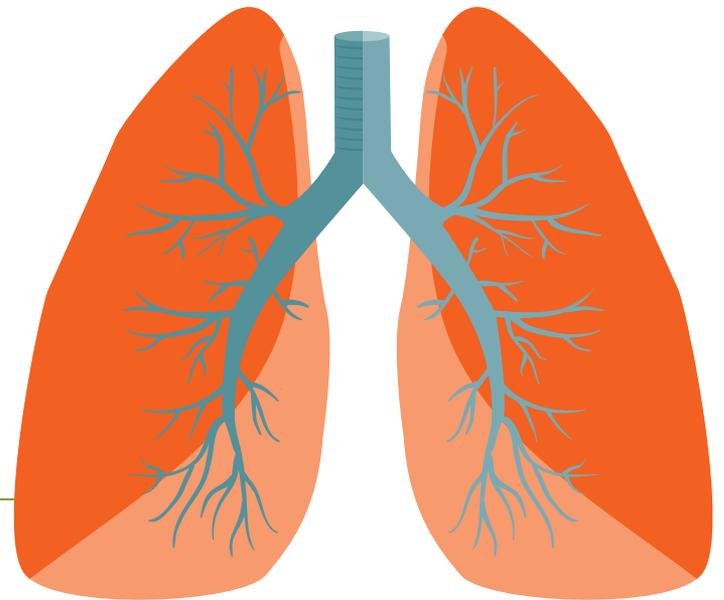
Esta enfermedad afecta el aparato respiratorio por una limitación del paso de aire hacia los pulmones produciendo dificultad para respirar y puede darse por exposición ocupacional a químicos, polvo, madera, leña o minería, exposición al humo de cigarrillo, así como factores como la edad y la contaminación ambiental.

Bronquitis crónica: Inflamación prolongada y mucosidad en los bronquios.

Enfisema pulmonar: Destrucción gradual de los alvéolos que es donde ocurre intercambio gaseoso.

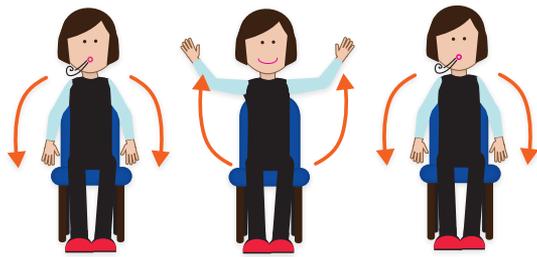
## SINTOMAS

- Tos persistente o que produce muchas flemas.
- Sensación de falta de aire, especialmente durante la actividad física.
- Silbidos o chillidos al respirar.
- Hinchazón en las piernas.
- Presión en el pecho.
- Dolor de cabeza al despertarse.



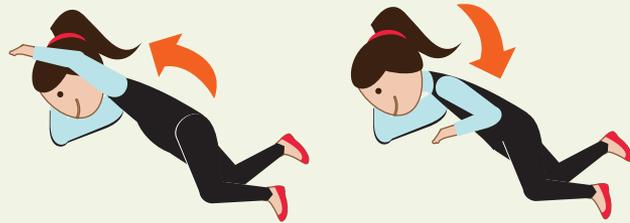
## RECOMENDACIONES

- Suspenda el hábito de fumar. Esta es una medida **muy importante** que pausa la progresión de la enfermedad y que después de 1 año de suspensión del hábito, permite observar mejoría.
- Acuda periódicamente a consulta de especialista en neumología o medicina interna con el fin de realizar controles y saber el estado actual.
- Tome la medicación de forma adecuada la prescrita, respetando los horarios.
- Asista a rehabilitación pulmonar.
- Beba agua durante el día.
- Realice ejercicio en casa para tolerar el esfuerzo.



Siéntese cómodamente y levante los brazos al lado de su cuerpo, respirando por la nariz. Bájelos lentamente expulsando el aire por la boca. **(Realícelo 3 veces a la semana).**

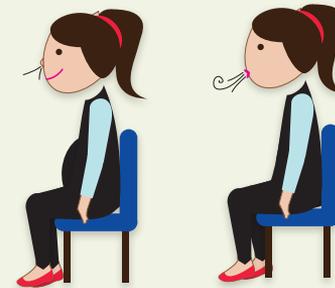
## EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA



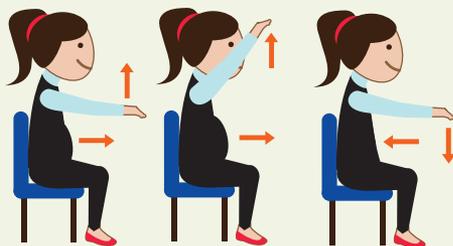
INSPIRACIÓN

ESPIRACIÓN

Acuéstese e inhale profundamente al tiempo que sube el brazo libre (el brazo que esta arriba) y bájelo lentamente expulsando el aire. **Repita 5 veces y cambie de lado.**



Tome aire lenta y profundamente por la nariz, inflando el abdomen y después bótelo por la boca de forma suave, con los labios entre cerrados.



Siéntese cómodamente, tome aire y levante los brazos hacia delante, sin que pasen por encima de su cabeza. Manténgalos 3 seg. y bájelos expulsando el aire por la boca. **(Realícelo 5 veces).**



Camine y/o suba escaleras durante 30 minutos o una hora diaria. Inicie con 15 minutos al día y aumente 5 minutos más cada semana hasta llegar a los 30 minutos y mantenga ese tiempo. **Realícelo de 3 a 7 días a la semana.**



Ponga la mano derecha sobre el hombro derecho doblando el codo. Expulse el aire por la boca y baje el tronco hasta apoyar el codo derecho sobre la rodilla izquierda. Tome aire por la nariz y suba el codonuevamente. **Realícelo 5 veces con cada brazo, tomando un descanso entre cada repetición.**

La rehabilitación pulmonar brinda apoyo para recuperarse mediante: el aumento en su rendimiento físico, la mejoría del estado emocional y finalmente la disminución de hospitalizaciones.

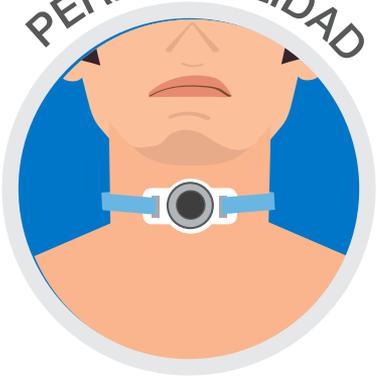
## MANEJO DE TRAQUEOSTOMIA

Una traqueostomía es un procedimiento quirúrgico donde se realiza una incisión ejecutada en el cuello para la insertar un tubo o cánula y facilitar el paso del aire a los pulmones.

Su objetivo es restablecer la vía aérea, permitiendo una adecuada función respiratoria.

## CUIDADOS ESPECÍFICOS

### PERMEABILIDAD

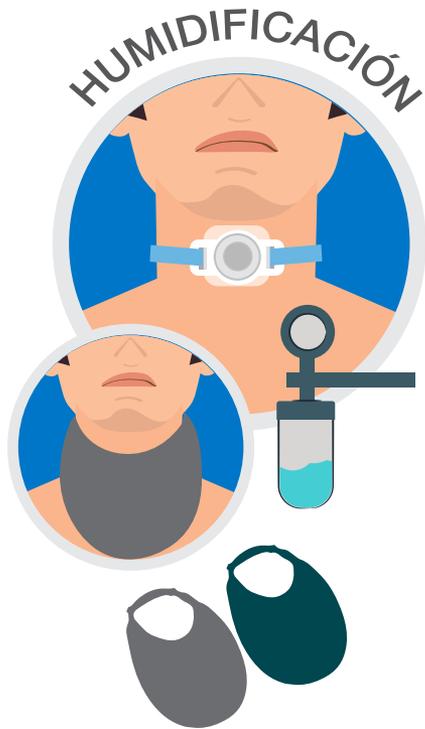


- Es normal la presencia de moco en la traqueostomía, por lo que es necesario mantenerla limpia y libre de secreciones para mejorar el paso de aire a los pulmones.
- Cuando se duche, tape el orificio con una cubierta para traqueostomía para evitar la entrada de agua.
- Tenga siempre disponibles pañuelos desechables en caso de presentar tos para atrapar el moco proveniente de la cánula.

### LIMPIEZA



- Cambie el vendaje cada vez que esté sucio. Recuerde que ayuda a atrapar moco y también protege la piel.
- No aplique crema en el estoma, solo use gasas y solución salina cada vez que sea necesario.
- Revise que la piel del orificio y alrededor del mismo, sea de color rosado y al tocarlo no sienta dolor.



Recuerde que ya no podrá calentar el aire a través de la nariz, adopte algunas formas para mantener húmedo el estoma:

- Proteja el orificio en su cuello cuando salga de casa, usando una una gasa humedecida o una cubierta de traqueotomía, esto le ayudara a mantener su ropa limpia de moco y que los ruidos respiratorios no lo incomoden.
- Use un humidificador en casa cuando el aire esté seco.
- Cambie el agua del humidificador cada tercer día. Lo ideal es suministrar oxígeno humidificado para evitar tapones de moco que pueden taponar el acceso de aire.



Este procedimiento lo realiza una persona capacitada ya que requiere de un entrenamiento especial en el manejo de la sonda para succionar todas las secreciones y dejar la vía aérea permeable.

## RECUERDE CONSULTAR SI PRESENTA

Fiebre o  
escalofríos

Enrojecimiento o  
dolor que no mejora

Sangrado o  
supuración en el orificio

Tos o dificultad  
para respirar

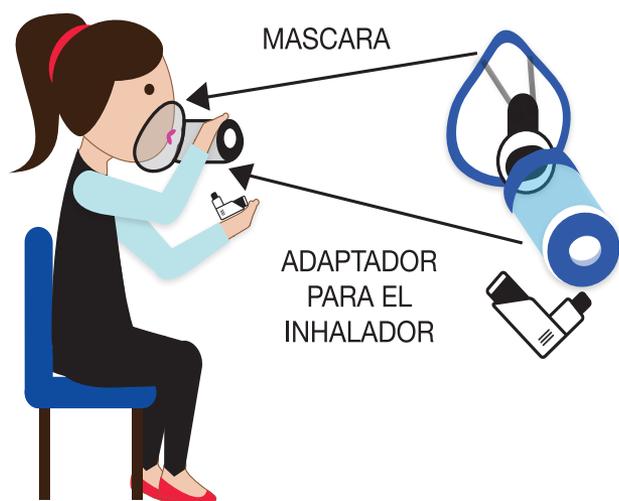
Náuseas o  
vómitos

Cualquier  
síntoma inusual

# INHALOTERAPIA

Los inhaladores son dispositivos portátiles y manuales usados para proporcionar medicación de rescate o de control directamente a los pulmones.

## LA INHALOCAMARA



## USO ADECUADO

- Presione el inhalador una vez para activarlo.
- Coloque la mascarilla ejerciendo suave presión sobre nariz y boca.
- Adapte el inhalador, dispare e inhale de 3 a 5 veces.
- Enjuáguese la boca con agua al terminar.
- Limpie la inhalocámara con agua tibia y jabón.
- Deje secar al aire.

## EL INHALADOR

- Retire las tapas protectoras y agite el inhalador por 5 segundos, para mezclar bien el medicamento.
- Inserte el inhalador en el espaciador.
- Coloque la boquilla entre los dientes y sobre la lengua, cerrando bien los labios. Saque todo el aire de los pulmones lentamente.
- Presione el inhalador mientras usted inhala lenta y profundamente por la boca. Aguante la respiración por 10 segundos y exhale lentamente.
- Recuerde esperar aproximadamente un minuto entre inhalaciones cuando se usa el medicamento de acción rápida o medicamento de rescate.

**NO ES NECESARIO ESPERAR CUANDO SE USA EL MEDICAMENTO DE CONTROL**

## OXIGENOTERAPIA

- No aumente el flujo de oxígeno, ni permita que otros lo hagan ya que es un medicamento más, por eso, hay que respetar dosis y horario ordenados por su médico quién es el único que conoce sus necesidades como paciente.
- Limpie la cánula nasal una vez al día con agua caliente y jabón.
- Tenga el cilindro en un lugar bien ventilado, lejos de llamas o calor excesivo y cierre bien la llave cuando no lo esté usando.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Evite el consumo de alcohol y tabaco, ya que anula la eficacia del tratamiento y puede causar la explosión del cilindro.
- Use humidificador o un recipiente con agua dentro de la habitación para evitar la sequedad del ambiente y abra la ventana para renovar el aire.
- Realice los ejercicios de fisioterapia respiratoria y use ropa cómoda.
- Mantenga un peso adecuado. Beba abundante líquido o infusiones calientes y consuma comidas poco abundantes y frecuentes.
- Recuerde vacunarse anualmente con la antigripal.
- Identifique los signos de ansiedad y trabaje en controlarlos aplicando técnicas de relajación.
- Mantenga una posición sentado o semi sentado y conserve su cama elevada a 30 grados.

## SIGNOS DE ALERTA

- Disnea (Dificultad para respirar).
- Dolor torácico (En el pecho).
- Cianosis (Coloración azul en la piel).
- Vómito o diarreas persistentes.
- Deshidratación moderada a severa.
- Trastorno del estado de conciencia.
- Tos persistente mayor a 15 días: Sospecha de tuberculosis.

## INCENTIVO RESPIRATORIO

Este dispositivo le ayudará a su capacidad respiratoria con ejercicios basados en inspiraciones profundas y lentas para mejorar la distribución de gases inspirados y reeducar los músculos.

El terapeuta le indicará cuando es el momento adecuado para suspenderlo ya que no será necesario cuando su función respiratoria y cardíaca se normalice. Las 3 primeras sesiones las realizará con un terapeuta y luego, realizara de 10 a 15 repeticiones cada hora.

### INDICACIONES

- Siéntese cómodamente y ubíquelo frente a usted.
- Fije los labios alrededor de la boquilla para que no entre aire.
- Inspire profunda y lentamente hasta conseguir que el marcador se eleve al tope superior e intente sostenerlo de 3 a 5 segundos.
- Suelte la boquilla y expulse el aire por la boca o nariz.
- Tosa después de realizar este ejercicio.

**SIGA ESTAS OBSERVACIONES PARA PREVENIR INFECCIONES POR EL USO DEL DISPOSITIVO**

### ¿QUÉ HACER DESPUÉS DE USAR EL INCENTIVO?

- Lávese las manos.
- No comparta el dispositivo con otras personas ya que es de uso personal.
- Después de usarlo limpie la boquilla y guárdelo en un lugar limpio y fresco.

