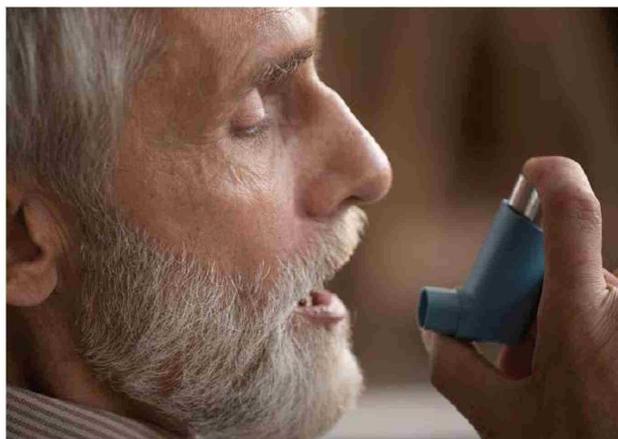


Enfermedades respiratorias crónicas: 4 errores comunes al usar inhalador y cómo remediarlos



Conocer la técnica es crucial para quienes viven con asma, EPOC u otras enfermedades respiratorias crónicas y siguen un tratamiento con inhalador de dosis medida para recuperar la capacidad respiratoria.

Si tú o alguien de tu familia vive con una afección respiratoria crónica, como lo es el asma, es posible que el médico tratante haya recomendado usar un inhalador de dosis medida, comúnmente llamado puff, para la aplicación del tratamiento. El inhalador es un dispositivo pequeño y portátil que entrega un medicamento en forma de aerosol inhalable, en dosis fijas y medidas, y es indispensable para mantener la salud de quienes viven con este tipo de enfermedades. El asma es una inflamación de las vías respiratorias que afecta a 300 millones de personas en el mundo. Sus síntomas pueden aparecer lentamente o en forma de ataques repentinos, e incluyen falta de aire, opresión en el pecho, tos y sibilancias (sonido silbante que ocurre cuando el aire se desplaza a través de los conductos respiratorios más estrechos que lo normal).

La dificultad para respirar, junto con la tos, moco y sibilancias, también es característica de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), patología que, en Chile, afecta en torno al 16,9% de los mayores de 40 años.

Al momento de utilizar un inhalador de dosis medida para tratar enfermedades respiratorias crónicas, el 86,7% de los pacientes cometieron al menos 1 error de técnica de inhalación, y el 76,9% realizó incorrectamente alguno de los pasos de uso del dispositivo, de acuerdo con estudios. “Si no se siguen las indicaciones puede haber errores que disminuyen el efecto del medicamento”, señala la médica Milagro Sosa.

Error 1: creer que solo los niños deben usar aerocámara

Dado que la vía aérea no es recta, se necesita una aerocámara para dispersar el medicamento

y lograr que llegue efectivamente a los pulmones. Si no se usa, parte del medicamento podría quedar adherido en la garganta, disminuyendo el efecto del medicamento, o generando efectos indeseados. Por eso, se recomienda su uso tanto en niños como en adultos que necesitan tratar enfermedades respiratorias crónicas.

Error 2: usar una aerocámara que no es antiestática

Es importante que el material del que está hecho la aerocámara evite la generación de electricidad estática, ya que ésta hace que las partículas del medicamento se adhieran en sus paredes interiores en lugar de llegar a la vía aérea.

Las cámaras de aire que no son antiestáticas tienden a formar una película blanca en su interior, debido a la acumulación de medicamento que no llegó a las vías respiratorias. Las cámaras de aire antiestáticas evitan que esto ocurra.

Error 3: que la aerocámara no tenga un tamaño adecuado

El volumen de la aerocámara debe ser el adecuado a la talla de la persona. Existen distintos modelos de acuerdo a la edad y talla del paciente, lo que permite seleccionar un dispositivo adecuado para cada persona y en cada etapa de su vida. “Un tamaño adecuado apoyará y facilitará la administración de los tratamientos, siempre siguiendo las indicaciones del médico tratante”, indica la Dra. Milagro Sosa.

Error 4: usar una aerocámara que no se ajusta a todos los inhaladores

Es muy importante que la aerocámara sea universal; es decir, que pueda ser utilizada con cualquiera de los inhaladores que existen en

el mercado. Si la aerocámara es la adecuada, ayuda a que, entre más fármaco a la vía aérea, que tenga mayor acción, se pierda menos fármaco y la absorción a nivel pulmonar sea mayor.

Algunos modelos de aerocámara incluyen otras características que ayudan en la aplicación del tratamiento. Por ejemplo, cuentan con una válvula que se cierra al exhalar, para retener el medicamento dentro de la aerocámara, evitando que éste sea soplado hacia afuera, y que luego se abra cuando el paciente inhale.

Así también, las aerocámaras más innovadoras cuentan con una lengüeta que se mueve al inspirar, para que la persona cuidadora pueda contar las respiraciones; algo crucial si el paciente es muy pequeño o no está en condiciones de seguir instrucciones.

Siguiendo la técnica

Para utilizar correctamente el inhalador de dosis medida, el primer paso es abrir la tapa y ajustar el dispositivo a la aerocámara. El siguiente paso es agitar el inhalador durante cinco segundos, y después conectarlo en la aerocámara. La persona debe exhalar todo el aire que pueda, y una vez que empieza una nueva inhalación, se aprieta el inhalador; es decir, se hace el puff.

La inhalación debe ser lenta, tranquila, profunda. Una vez tomado el aire, debe contenerlo durante 5 o 10 segundos, o lo que pueda, para después exhalar el aire lentamente. Cuando se indican dos inhalaciones, se debe esperar entre 30 segundos a 1 minuto para hacer el segundo puff de la misma forma anterior.

Siguiendo las indicaciones del médico tratante, usando las tecnologías adecuadamente, y adoptando algunos hábitos cotidianos (como evitar el humo del tabaco y otros contaminantes, ventilar su casa, hacer ejercicio regularmente, mantenerse al día con las vacunas contra la gripe), se puede mantener el asma y otras enfermedades respiratorias bajo control, mientras que se lleva una vida activa y plena.