

# Cómo usar correctamente sus DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

Para controlar el asma, es importante saber cómo tomar correctamente los medicamentos para el asma.

Esta guía describe las técnicas adecuadas para usar dispositivos y equipos para el asma, como inhaladores de dosis medida, espaciadores y cámaras, inhaladores de polvo seco y activados por la respiración, y nebulizadores. También incluye pasos sobre cómo limpiar espaciadores, cámaras y nebulizadores.



**ASTHMA Care for Adults**  
Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

Más recursos para controlar el asma están disponibles en este curso: [aafa.org/asthmacare](https://aafa.org/asthmacare)  
(Solo disponible en inglés)



Asthma and Allergy  
Foundation of America  
800-7-ASTHMA • [aafa.org](https://aafa.org)

**ASTHMA Care for Adults** 1  
©2018 Asthma and Allergy Foundation of America  
Primera edición y revisión médica agosto de 2018  
Revisión actualizada y edición revisada febrero de 2022

# CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

## ¿Cómo se usa un inhalador de dosis medida?

Si usa un inhalador de dosis medida (IDM), es importante que lo use de la manera correcta. Si lo usa correctamente, el medicamento llega a los pulmones para ayudarlo a controlar su asma. Si no lo hace, el medicamento podría terminar en la lengua, en la parte posterior de su garganta o en el aire. Si eso sucede, no obtendrá el medicamento que necesita y es posible que no pueda controlar los síntomas del asma.

Las directrices de los Institutos Nacionales de Salud sobre el tratamiento del asma recomiendan tres maneras de usar un inhalador de la manera correcta:

- Capacítense nuevamente sobre la forma correcta de usar su IDM en cada control de asma.
- Use un inhalador de polvo seco o un inhalador accionado por la respiración que libera una inhalación de medicamento a medida que inhala por la boquilla.
- Si le resulta difícil usar un IDM, pregúntele a su médico sobre otras opciones. Hay otros tipos de inhaladores que liberan una inhalación de medicamento a medida que inhala por la boquilla.

### ¿Qué es un espaciador o cámara de retención?

Un espaciador es un tubo de plástico que se conecta a su inhalador para agregar espacio entre la boca y el IDM. Esto permite que el medicamento se divida en microgotas más pequeñas para que pueda inhalar más.

Una cámara de retención con válvula agrega una válvula unidireccional a la boquilla del espaciador. Atrapa y retiene el medicamento, lo que le da tiempo para inhalar todo el medicamento.

Los espaciadores y las cámaras vienen en muchos diseños. Para adultos y niños mayores, el extremo tiene una boquilla para insertar en la boca. Para los niños pequeños, el extremo puede tener una mascarilla para cubrir la boca y la nariz. Su seguro médico puede cubrir gran parte del costo. Algunos tipos de espaciadores funcionan mejor con ciertos IDM. Hable con su médico sobre el espaciador o la cámara de retención adecuados para usted.

**No use un espaciador o una cámara de retención con un polvo seco o un inhalador activado por la respiración.**

### ¿Cómo prepara su inhalador?

La mayoría de los IDM se deben preparar cuando los abre por primera vez. También se deben preparar si no ha usado el inhalador durante dos semanas o más.

Cuando prepara el inhalador, se mezclan el propulsor y el medicamento, lo que garantiza que obtenga la dosis adecuada. Es importante preparar su inhalador para asegurarse de obtener la cantidad correcta de medicamento en los pulmones con cada inhalación.



# CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

## ¿Cómo se usa un inhalador de dosis medida?

Para preparar su inhalador, quite la tapa y agítelo bien durante al menos 5 segundos (alrededor de 10 agitaciones fuertes). Luego rocíelo en el aire y lejos de su cara y otras personas. Repita tantas veces como sea necesario de acuerdo con las instrucciones del medicamento.

## ¿Cómo se usa un IDM con un espaciador o una cámara de retención?

1. Póngase de pie, si es posible. Pararse o sentarse derecho permite que los pulmones inhalen y exhale completamente. Mantenga la cabeza en una posición normal, no demasiado hacia atrás ni hacia adelante.
2. Quite la tapa del inhalador y agítelo bien durante al menos 5 segundos (alrededor de 10 agitaciones fuertes).
3. Conecte el IDM al espaciador como se lo explicó su proveedor de atención médica o en las instrucciones que vienen con el espaciador.
4. Coloque la boquilla del espaciador/cámara en la boca entre los dientes y por encima de la lengua y cierre los labios a su alrededor. (Nota: Los espaciadores para niños pequeños tienen piezas de mascarilla y funcionan de manera diferente).
5. Presione hacia abajo la parte superior del recipiente del inhalador. Esto colocará una inhalación de medicamento en la cámara de retención. Inhale lentamente.
6. Aguante la respiración durante 10 segundos y luego exhale.
7. Si necesita tomar más inhalaciones, repita los pasos 1 a 7. Su médico le dirá cuántas inhalaciones debe hacer. Espere 1 minuto entre cada inhalación.
8. Limpie la boquilla y vuelva a colocar la tapa. Guarde su inhalador a temperatura ambiente y manténgalo seco.
9. Si el inhalador era un medicamento esteroideo (de control), enjuáguese la boca con agua y luego escúpalo. El enjuague ayuda a prevenir la candidiasis o llagas en la boca.



**Recuerde, la mayoría de los IDM funcionan mejor con un espaciador o una cámara de retención, a excepción de los inhaladores activados por la respiración (como un RediHaler™). Los inhaladores activados por la respiración usan instrucciones diferentes.**

## ¿Cómo se limpia el espaciador o la cámara?

Limpie su espaciador o cámara una vez por semana para eliminar los residuos de polvo y las bacterias.

Para limpiar su espaciador o cámara:

- Quite las partes que se pueden quitar, como la pieza trasera.
- Remójelos en agua tibia y jabón para platos durante unos 15 minutos.
- Enjuague las piezas en agua limpia.
- Seque al aire las piezas. No seque con toalla.
- Vuelva a armar el espaciador y úselo nuevamente cuando todas las partes estén secas.



# CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

## ¿Cómo se usa un inhalador de dosis medida?

### ¿Cómo usa su IDM sin un espaciador?

Lo mejor para todos los que usan un IDM de presionar y respirar es usarlo con un espaciador o una cámara. Si no hay uno disponible, puede usar el inhalador directamente en la boca. Trate de obtener un espaciador/cámara tan pronto como pueda.

1. Póngase de pie, si es posible. Pararse o sentarse derecho permite que los pulmones inhalen y exhale completamente. Mantenga la cabeza en una posición normal, no demasiado hacia atrás ni hacia adelante.
2. Quite la tapa del inhalador y agítelo bien durante al menos 5 segundos (10 agitaciones fuertes).
3. Inhale y exhale varias veces para preparar los pulmones. Debe exhalar antes de ponerse el inhalador en la boca.
4. Colóquese el inhalador en la boca entre los dientes, encima de la lengua y cierre los labios alrededor de la boquilla.
5. Empuje hacia abajo una vez la parte superior del inhalador para dejar salir una inhalación de medicamento. Libere solo una inhalación a la vez.
6. Tome una respiración lenta (3 a 5 segundos) y profunda por la boca.
7. Aguante la respiración durante 10 segundos y luego exhale.
8. Relájese y exhale lentamente.
9. Si necesita tomar más inhalaciones, repita los pasos 1 a 9. Su proveedor de atención médica le dirá cuántas inhalaciones debe hacer. Espere 1 minuto entre cada inhalación.
10. Limpie la boquilla y vuelva a colocar la tapa. Guarde su inhalador a temperatura ambiente y manténgalo seco.
11. Si el inhalador era un medicamento esteroideo (de control), enjuáguese la boca con agua y luego escúpalo. El enjuague ayuda a prevenir la candidiasis o llagas en la boca.



# CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

## ¿Cómo se usa un inhalador de polvo seco?

Un inhalador de polvo seco (IDS) administra el medicamento de control en forma de polvo. No necesita un aerosol para funcionar.

Los IDS son diferentes a los inhaladores de presionar y respirar. Los IDS suministran el medicamento cuando inhala. Algunas personas pueden preferir un IDS a otros inhaladores. Es posible que los niños, las personas con asma grave y las personas que tienen ataques agudos (repentinos) no tengan suficiente flujo de aire para usar inhaladores IDS.



1. Póngase de pie, si es posible. Pararse o sentarse derecho permite que los pulmones inhalen y exhalen completamente. Mantenga la cabeza en una posición normal, no demasiado hacia atrás ni hacia adelante.
2. Abra la cubierta o quite la tapa y sostenga el inhalador en posición vertical. Si está usando un disco, manténgalo plano, como una hamburguesa.
3. Cargue una dosis del medicamento en el inhalador girándolo o volteando la palanca, según las instrucciones.
4. Inhale y exhale varias veces para preparar los pulmones y finalmente exhale para vaciar los pulmones antes de ponerse el inhalador en la boca. Nunca respire en el inhalador.
5. Coloque el extremo de la boquilla en la boca entre los dientes y por encima de la lengua y cierre los labios con firmeza alrededor.
6. Inhale rápido y fuerte a través de la boquilla, no por la nariz.
7. Quítese el inhalador de la boca y cierre los labios. Aguante la respiración durante 10 segundos y exhale lentamente. Esta es una "inhalación".
8. Su médico le dirá cuántas inhalaciones debe hacer. Para tomar otra inhalación, repita los pasos 1 a 7. Siga su Plan de acción para el asma o tome los medicamentos según las instrucciones.
9. Limpie la boquilla y vuelva a colocar la tapa, si la tiene. Guarde su inhalador a temperatura ambiente y manténgalo seco.
10. Enjuáguese la boca con agua y luego escúpala. El enjuague ayuda a prevenir la candidiasis o llagas en la boca.

**Nota: Los inhaladores de polvo seco NO necesitan un espaciador ni una cámara, ni agitarse ni prepararse antes de cada uso.**



# CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

## ¿Cómo se usa un inhalador activado por la respiración?

Un inhalador accionado por la respiración no es un inhalador de presionar y respirar. Cuando respira rápida y profundamente, el medicamento sale del dispositivo y lo lleva a los pulmones.

Hay algunos que contienen medicamento de control y otros que contienen medicamento de alivio rápido. Algunas personas pueden preferir un inhalador activado por la respiración a otros inhaladores. Es posible que los niños, las personas con asma grave y las personas que tienen ataques agudos (repentinos) no tengan suficiente flujo de aire para usar inhaladores activados por la respiración.



1. Póngase de pie, si es posible. Pararse o sentarse derecho permite que los pulmones inhalen y exhalen completamente. Mantenga la cabeza en una posición normal, no demasiado hacia atrás ni hacia adelante.
2. Voltee la tapa o abra la cubierta completamente hasta que escuche un clic. Esto prepara la dosis del medicamento.
3. Sostenga el inhalador en posición vertical. Tenga cuidado de no tapar las salidas de aire del inhalador con los dedos.
4. Inhale y exhale varias veces para preparar los pulmones y finalmente exhale para vaciar los pulmones antes de ponerse el inhalador en la boca. Nunca respire en el inhalador.
5. Coloque el extremo de la boquilla en la boca entre los dientes y por encima de la lengua y cierre los labios con firmeza alrededor.
6. Inhale rápido y fuerte a través de la boquilla, no por la nariz.
7. Quítese el inhalador de la boca y cierre los labios. Aguante la respiración durante 10 segundos y exhale lentamente. Esta es una "inhalación".
8. Su médico le dirá cuántas inhalaciones debe hacer. Para tomar otra inhalación, vuelva a colocar la tapa y repita los pasos 1 a 7. Siga su Plan de acción para el asma o tome los medicamentos según las instrucciones.
9. Limpie la boquilla y vuelva a colocar la tapa. Guarde su inhalador a temperatura ambiente y manténgalo seco.
10. Enjuáguese la boca con agua y luego escúpala. El enjuague ayuda a prevenir la candidiasis o llagas en la boca.

**Nota: Los inhaladores activados por la respiración NO necesitan un espaciador ni una cámara, ni agitarse ni prepararse antes de cada uso. No abra la tapa a menos que vaya a usar el inhalador.**



# CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

## ¿Cómo se usa un inhalador de vapor suave?

Los inhaladores de vapor suave (Respimat™) liberan el medicamento a través de un vapor de rocío suave y de movimiento lento.

Los inhaladores de vapor suave deben prepararse antes de usarlos por *primera* vez. Esto prepara el dispositivo para su uso. Siga las instrucciones específicas del dispositivo. Puede encontrarlas en el documento de información para el paciente que viene en el cuadro de recetas o en el sitio web del fabricante del medicamento.

No use un espaciador ni una cámara de retención con válvula con un inhalador de vapor suave y no lo agite antes de usarlo. Cuando prepare y use el inhalador, tenga cuidado de que el aerosol no entre en contacto con los ojos.



## ¿Cómo se arma un inhalador de vapor suave?

El inhalador de vapor suave viene en dos piezas: el cartucho que contiene el medicamento y el inhalador que administra el medicamento. Debe colocar el cartucho en el inhalador antes de poder usarlo.

1. Con la tapa cerrada, presione el pestillo de seguridad gris y tire de la base transparente del inhalador.
2. Tome el extremo angosto del cartucho y empújelo dentro del inhalador tanto como sea posible.
3. Empuje el cartucho hacia abajo con firmeza sobre una superficie dura para asegurarse de que haya entrado por completo. (Seguirá viendo una pequeña cantidad del cartucho incluso después de empujarlo hasta el fondo).
4. Vuelva a colocar la base transparente en su lugar.

No quite el cartucho ni la base transparente una vez que haya ensamblado el inhalador.

## ¿Cómo se prepara un inhalador de vapor suave?

Prepare el inhalador antes de usarlo por primera vez.

1. Sostenga el inhalador en posición vertical con la tapa cerrada.
2. Gire la base transparente en la dirección de las flechas hasta que escuche un clic.
3. Abra la tapa.
4. Apunte el inhalador lejos de su cara. Presione el botón de liberación.
5. Cierre la tapa.
6. Repita los pasos 1 a 5 tres veces más.



# CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

## ¿Cómo se usa un inhalador de vapor suave?

### ¿Cómo se usa un inhalador de vapor suave?

1. Sostenga el inhalador en posición vertical.
2. Gire la base transparente media vuelta en la dirección de las flechas hasta que escuche un clic.
3. Abra la tapa.
4. Exhale lentamente.
5. Lleve el inhalador a su boca. Mantenga la cabeza erguida, mirando al frente (no doble la cabeza ni el cuello).
6. Apunte el inhalador hacia la parte posterior de su garganta. Cierre los labios alrededor de la boquilla.
7. Presione el botón de liberación e inhale el vapor lenta y profundamente.
8. Cuando el rocío se detenga, quite el inhalador de su boca.
9. Aguante la respiración durante 10 segundos.
10. Exhale lentamente.
11. Para tomar otra inhalación, siga los pasos 2 a 10 (si se lo recetaron).
12. Cierre la tapa.





# CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

## ¿Cómo se usa una máquina nebulizadora?

Una máquina nebulizadora, o “máquina para respirar”, convierte el medicamento líquido para el asma en un vapor. Luego inhala el medicamento a través de una mascarilla o boquilla. Estas vienen en modelos de mesa, portátiles y de mano. Si su médico le recomienda que use un nebulizador, es importante saber cuáles son sus opciones y cómo funcionan.

Los nebulizadores pueden ser más fáciles de usar que algunos inhaladores para el asma. Los inhaladores vienen en muchas formas y tamaños. Cada inhalador debe sostenerse e inhalarse correctamente. Si el inhalador no está preparado y no se respira de la manera correcta, no todo el medicamento llegará a los pulmones. No tiene que cebar un nebulizador ni tiene que medir el tiempo cuando inhala, como lo hace con un inhalador. Una vez que el nebulizador esté configurado y listo para usar, simplemente inhale y exhale lentamente. El vapor suave penetrará profundamente en los pulmones donde más se necesita.

### Para usar un nebulizador:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Conecte las partes de la máquina nebulizadora de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Asegúrese de que el tubo y la boquilla o la mascarilla estén bien conectados.
3. Vierta la solución del nebulizador según lo recetado en el recipiente para medicamentos del nebulizador. Apriete la tapa sobre el recipiente.
4. Coloque la boquilla en la boca, entre los dientes y por encima de la lengua, y cree un sello hermético con los labios. Si usa una mascarilla, asegúrese de que le quede bien ajustada sobre la nariz y la boca. Encienda la máquina.
5. A medida que comienza el vapor, inhale lentamente durante 3 a 5 segundos. Continúe hasta que se detenga el vapor o hasta que no quede medicamento en el recipiente.
6. Apague la máquina. Enjuáguese la boca con agua y escúpala.
7. Limpie y seque el recipiente para medicamentos y la boquilla o mascarilla.



### Para limpiar el nebulizador:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Desmonte el kit nebulizador. Quite la boquilla o la mascarilla. Desconecte el tubo del nebulizador y el recipiente de medicamento.
3. Sostenga el recipiente de medicamento y gire suavemente la parte superior hacia la izquierda para quitarlo.
4. Descarte el medicamento restante en el recipiente de medicamento. Use medicamento nuevo cada vez que use el nebulizador.
5. Enjuague todas las piezas (excepto los tubos) con agua caliente del grifo.
6. Seque al aire en un entorno limpio o seque a mano con un paño suave, limpio y sin pelusa.
7. Guarde el kit nebulizador en una bolsa seca o en un recipiente limpio para mantenerlos limpios y libres de polvo y gérmenes.

**Nota: Algunas partes de su kit nebulizador pueden ser reutilizables, mientras que otras pueden ser desechables. Puede confirmar su programa de reemplazo con su plan de seguro o proveedor de equipo médico duradero.**



# CÓMO USAR CORRECTAMENTE SUS DISPOSITIVOS PARA EL ASMA

## ¿Cómo sabe cuándo su inhalador está vacío?

Los inhaladores tienen contadores situados en el inhalador. El contador registra el número de inhalaciones o dosis que quedan en el inhalador.

El contador puede estar en la parte superior, inferior o lateral del inhalador. Encuentre el lugar del contador cuando inicie un nuevo inhalador.

Algunos inhaladores deben prepararse antes de usarlos por primera vez. Al cebarlo, prepara el inhalador para su uso asegurándose de que la cámara de dosificación esté llena de medicamento y propulsor (para ayudar a que el medicamento se “impulse” o rocíe hacia los pulmones). Esto asegura que recibirá la dosis completa del medicamento.

Si usa un inhalador de dosis medida (IDM) que debe prepararse antes de su primer uso, el contador de dosis incluirá la cantidad de aplicaciones necesarias para la preparación. Por ejemplo, si su inhalador tiene 200 inhalaciones y debe prepararse con cuatro inhalaciones, el contador comenzará en 204. Cuatro de esas dosis se rociarán en el aire para preparar el inhalador. El inhalador está listo para usar cuando el contador llega a 200.

Recuerde, no es necesario cebar todos los inhaladores y no todas las instrucciones de preparación son iguales. Consulte el prospecto de su inhalador o hable con su farmacéutico o médico.

Cuando el contador marca 0 (cero), no queda más medicamento en el inhalador. Debería tirarlo. Obtenga su resurtido antes de que su inhalador llegue a 0. Los inhaladores aún pueden rociar incluso si el contador está en cero. Esto se debe a que los IDM tienen medicamentos y propulsores dentro del recipiente.

### **Verifique el contador después de cada uso.**

Después de cada inhalación (dosis) que tome, verifique el contador para asegurarse de que esté funcionando. Si consulta el contador después de cada uso, sabrá cuándo es el momento de pedir un nuevo inhalador. En algunos inhaladores, los números en el contador se volverán rojos para decirle que es hora de pedir uno nuevo.

Es posible que sea necesario limpiar los inhaladores para evitar obstrucciones. Siga las instrucciones del fabricante sobre cómo limpiar su inhalador y con qué frecuencia.

**NO ponga su inhalador en agua para hacerlo flotar y ver si está vacío. Esto no funciona y podría hacer que su inhalador no funcione correctamente.**

