

# CÓMO USAR EL inhalador de dosis medida



El inhalador de dosis medida<sup>1</sup> es un aparato que administra una cantidad ya preparada de medicamento en aerosol a las vías respiratorias a través de la boca. Para mantener el asma bajo control es importante tomar el medicamento tal como lo receta el doctor o el profesional de la salud y usar la técnica adecuada para que le llegue a los pulmones. Si usted no usa el inhalador correctamente, no recibirá el medicamento que necesita.

A continuación encontrará los pasos que comúnmente se siguen para usar y limpiar el inhalador de dosis medida. Lea las instrucciones que vienen con su propio inhalador. Pídale al doctor, al farmacéuta o a otro profesional de la salud (enfermera, asistente médico, terapeuta respiratorio o educador en asma) que le muestre la técnica para usarlo. Repase la técnica en cada consulta de seguimiento.

1. Quite la tapa del inhalador y agítelo bien. Prepárelo según las instrucciones del fabricante (haciendo una descarga al aire o bombeándolo). Tenga en cuenta que cada marca de inhalador es diferente.
2. Si el inhalador tiene espaciador<sup>2</sup>, quítele la tapa y asegúrese de que no haya nada dentro de la boquilla. Coloque el inhalador en el anillo de goma que se encuentra en el extremo del espaciador.
3. Párese o siéntese derecho.
4. Tome aire profundamente. Eche la cabeza ligeramente hacia atrás y deje salir todo el aire de los pulmones.
5. Sujete firmemente con los labios la boquilla del inhalador o del espaciador para crear un sello hermético.
6. Mientras comienza a inhalar, oprima hacia abajo la parte superior del cartucho para enviar una descarga del medicamento. Inhale despacio y tan profundamente como pueda durante 3 o 5 segundos.
7. Aguante la respiración y cuente hasta diez.
8. Sáquese de la boca el inhalador o espaciador. Deje salir el aire lentamente.
9. Si debe tomar 2 descargas del medicamento por cada dosis, espere un minuto y repita del paso 3 al 8.
10. Si el medicamento es un corticosteroide inhalado, enjuáguese la boca con agua y escupa el agua. Así evitará las infecciones de la boca.

## CÓMO LIMPIAR EL INHALADOR DE DOSIS MEDIDA Y EL ESPACIADOR

El inhalador y el espaciador deben mantenerse limpios para que funcionen bien. Lea las instrucciones del fabricante y pregúntele al doctor, al farmacéuta o a otro profesional de la salud cómo debe limpiar el aparato, porque cada marca es diferente. Al limpiarlo, recuerde lo siguiente:

- Nunca sumerja en agua el cartucho del medicamento.
- Nunca cepille ni limpie el interior del espaciador.



National Asthma Education  
and Prevention Program (NAEPP)

Convened by the  
National Institutes of Health

1 Se conoce también como "inhalador dosificador presurizado" o "inhalador de dosis controlada".  
2 El espaciador se conoce también como "cámara de inhalación".

# CÓMO USAR EL inhalador de polvo seco



El inhalador de polvo seco administra dosis ya preparadas de medicamento en polvo. El medicamento llega a las vías respiratorias cuando usted inhala profunda y rápidamente del inhalador. Para mantener el asma bajo control es importante tomar el medicamento tal como lo receta el doctor o el profesional de la salud y usar la técnica adecuada para que le llegue a los pulmones. Si usted no usa el inhalador correctamente, no recibirá el medicamento que necesita.

A continuación encontrará los pasos que comúnmente se siguen para usar y limpiar el inhalador de polvo seco. Lea las instrucciones que vienen con su propio inhalador. Pídale al doctor, al farmacéuta o a otro profesional de la salud (enfermera, asistente médico, terapeuta respiratorio o educador en asma) que le muestre la técnica para usarlo. Repase la técnica en cada consulta de seguimiento.

1. Quítele la tapa al inhalador y sosténgalo en posición vertical (como un cohete listo para despegar). Si el inhalador es un Diskus®, sosténgalo en posición horizontal (como un platillo volador).
2. Cargue el inhalador con una dosis del medicamento según las instrucciones del fabricante. (Cada marca de inhalador es diferente; es posible que tenga que prepararlo la primera vez que lo use). **No** lo agite.
3. Párese o siéntese derecho.
4. Tome aire profundamente y luego déjelo salir por completo hasta vaciar los pulmones. **No** sople dentro del inhalador.
5. Sujete firmemente con los labios la boquilla del inhalador para crear un sello hermético.
6. Inhale por la boca de manera rápida, fuerte y profunda.
7. Aguante la respiración y cuente hasta diez.
8. Sáquese el inhalador de la boca. Deje salir el aire lentamente con la cara alejada del inhalador.
9. Si debe tomar más de una inhalación de medicamento por dosis, espere un minuto y repita del paso 2 al 8.
10. Cuando termine, póngale de nuevo la tapa al inhalador o gírela para taparlo. Guárdelo en un lugar fresco y seco (no en el baño).
11. Si el medicamento es un corticosteroide inhalado, enjuáguese la boca con agua y escupa el agua. Así evitará las infecciones de la boca.

## CÓMO LIMPIAR EL INHALADOR DE POLVO SECO

- Limpie la boquilla con un paño seco por lo menos una vez por semana.
- **No limpie con agua** el inhalador de polvo seco.

# CÓMO USAR EL nebulizador



El nebulizador es una máquina que administra los medicamentos en forma de vapor fino y constante. Para mantener el asma bajo control es importante tomar el medicamento tal como lo receta el doctor o el profesional de la salud y usar la técnica adecuada para que le llegue a los pulmones. Si usted no usa el nebulizador correctamente, no recibirá el medicamento que necesita.

A continuación encontrará los pasos que comúnmente se siguen para usar y limpiar el nebulizador. Lea las instrucciones que vienen con su propio nebulizador. Pídale al doctor, al farmacéuta o a otro profesional de la salud (enfermera, asistente médico, terapeuta respiratorio o educador en asma) que le muestre la técnica para usarlo. Repase la técnica en cada consulta de seguimiento.

1. Lávese bien las manos.
2. Conecte la máquina nebulizadora, la manguera, el vaso para el medicamento y la boquilla o mascarilla según las instrucciones del fabricante.
3. Ponga dentro del vaso la cantidad de medicamento que le recetaron. Si la dosis del medicamento viene lista en una cápsula o ampolla, vacíe su contenido en el vaso.
4. Sujete firmemente con los labios la boquilla para crear un sello hermético. Si su niño usa mascarilla, asegúrese de que le quede bien ajustada sobre la nariz y la boca. No sostenga nunca la boquilla o la mascarilla alejada de la cara.
5. Encienda el nebulizador. Verá que comienza a salir un vapor fino de la mascarilla o del extremo de la manguera opuesto a la boquilla.
6. Respire normalmente por la boca mientras el aparato esté funcionando. Continúe el tratamiento hasta que el vaso del medicamento quede vacío o deje de salir vapor (aproximadamente 10 minutos).
7. Retire de la boca la boquilla (o la mascarilla) y apague el aparato.
8. Si el medicamento es un corticosteroide inhalado, enjuáguese la boca con agua y escupa el agua. Si usa mascarilla, lávese también la cara.

## CÓMO LIMPIAR Y GUARDAR EL NEBULIZADOR

### Después de cada tratamiento:

- Lávese bien las manos.
- Lave el vaso del medicamento y la boquilla o mascarilla con agua tibia y jabón suave. **No** lave la manguera.
- Enjuague bien las piezas y sacúdalas para eliminar el exceso de agua. Déjalas secar al aire sobre una toalla de papel.

### Una vez por semana:

Desinfecte las piezas del nebulizador para eliminar virus y bacterias. Siga las instrucciones del manual del aparato para la desinfección de cada una de las piezas. No olvide lo siguiente:

- **No** lave ni hierva la manguera.
- Deje secar al aire las piezas sobre una toalla de papel.

### Entre un uso y el siguiente:

- Guarde las piezas del nebulizador en una bolsa de plástico limpia y seca. Si más de una persona usa el nebulizador, guarde el vaso del medicamento, la boquilla o mascarilla y la manguera de cada persona por separado en una bolsa de plástico rotulada con su nombre para evitar la transmisión de virus o bacterias.
- Limpie la superficie del aparato con un paño limpio y húmedo cuando sea necesario. Cubra el nebulizador con un paño seco y limpio, y guárdelo según las indicaciones del fabricante.
- Cambie el vaso del medicamento, la boquilla, la mascarilla, la manguera, el filtro y otras piezas según las indicaciones del fabricante o cuando parezcan estar gastadas o dañadas.

# CÓMO USAR EL medidor de flujo máximo



Los medidores de flujo máximo son aparatos para medir qué tan bien se mueve el aire a través de los pulmones.

A continuación encontrará los pasos que comúnmente se siguen para usar el medidor de flujo máximo. Lea las instrucciones que vienen con su propio medidor. Pídale al doctor, al farmacéuta o a otro profesional de la salud (enfermera, asistente médico, terapeuta respiratorio o educador en asma) que le muestre la técnica para usarlo. Repase la técnica en cada consulta de seguimiento. Aquí también le explicamos qué significan los números del medidor y cómo pueden servirle a usted y a su doctor o profesional de la salud para mantener el asma bajo control.

1. Póngase siempre de pie para usar el medidor de flujo máximo. No debe tener alimentos ni chicle en la boca.
2. Verifique que el indicador del medidor de flujo máximo se encuentre en la parte baja de la escala.
3. Tome aire lenta y profundamente. Aguante la respiración sin soltar el aire.
4. Coloque la boquilla del instrumento sobre la lengua y sujétela con los labios, apretándolos para crear un sello hermético. (No tape la abertura con la lengua).
5. Sople con fuerza, lo más rápidamente posible.
6. Anote el número más cercano al indicador. (Si tose o comete un error, no escriba ese número. Repita la prueba).
7. Repita los pasos del 3 al 6 dos veces más.
8. Anote en un cuaderno, calendario o diario del asma el número más alto de los tres que obtuvo.

Compare el número más alto que obtuvo con los valores de flujo máximo que se encuentran en su plan de acción para el control del asma. Vea en qué zona cae ese número y siga las instrucciones del plan correspondientes a esa zona.



**ZONA VERDE: entre el 80% y el 100% del valor óptimo personal →**

Tome todos los días el medicamento que le hayan recetado para el control a largo plazo del asma.



**ZONA AMARILLA: entre el 50% y el 79% del valor óptimo personal →**

Agregue el medicamento (o los medicamentos) de alivio rápido como le indicaron y siga tomando el medicamento que le hayan recetado para el control a largo plazo. Continúe vigilando el flujo máximo.



**ZONA ROJA: menos del 50% del valor óptimo personal →**

Agregue el medicamento (o los medicamentos) de alivio rápido como le indicaron. Busque atención médica de inmediato.

Al medir el flujo máximo a la misma hora todos los días, los números serán menos variables.

#### **CÓMO OBTENER SU VALOR ÓPTIMO PERSONAL DE FLUJO MÁXIMO:**

- Realice los pasos que se enumeran en la página 1 para obtener diariamente su valor de flujo máximo durante 2 o 3 semanas cuando el asma esté bien controlada. Apunte el valor más alto que obtenga cada día.
- Mídase el flujo máximo a la misma hora todos los días. Los valores más bajos de flujo máximo se obtienen por la mañana y los más altos, entre el mediodía y las cinco de la tarde. Al medir el flujo máximo a la misma hora todos los días, los números serán menos variables.
- El valor más alto que obtenga durante este período de 2 o 3 semanas será su valor óptimo personal.

Es posible que el doctor o el profesional de la salud también quiera que usted se mida el flujo máximo antes y después de tomar el medicamento de alivio rápido. Siga las instrucciones que este le dé.

Si cambia de medidor de flujo máximo, obtenga de nuevo el valor óptimo personal, ya que con cada medidor puede obtener valores diferentes.

En los niños es necesario obtener el valor óptimo personal cada 6 meses para tener en cuenta los cambios propios del crecimiento.



# CÓMO CONTROLAR LOS FACTORES desencadenantes del asma



Los factores desencadenantes del asma son cosas o condiciones del ambiente interior o exterior que pueden empeorar el asma. Se incluyen, entre otros, los ácaros del polvo, la caspa de las mascotas que hay en la casa, el polen y la contaminación del aire del ambiente exterior. Esta hoja informativa le ayudará a reconocer los factores que le desencadenan el asma, le enseñará cómo evitarlos y le explicará qué puede hacer para que su casa y el ambiente que le rodea sean más adecuados para una persona que tiene asma.

## Alérgenos

### □ CASPA DE LOS ANIMALES

Algunas personas son alérgicas a la caspa o a restos muy pequeños de piel o de saliva seca de animales que tienen pelo o piel.

Qué hacer en este caso:

- No permita que en su casa haya animales que tengan pelo o piel.

Si tiene que tener animales de este tipo:

- No permita que entren animales a su dormitorio ni a otras partes de la casa en donde usted duerme, y mantenga las puertas cerradas.
- Saque de la casa las alfombras y los muebles tapizados en tela. Si no puede hacerlo, mantenga los animales lejos de los muebles tapizados en tela y de las alfombras.

### □ ÁCAROS DEL POLVO

Muchas personas que tienen asma son alérgicas a los ácaros del polvo. Los ácaros del polvo son unos animales pequeñísimos (que no se pueden ver) que se encuentran en todos los hogares. Están en el polvo, los colchones, las almohadas, las alfombras, los muebles tapizados en tela, las sábanas y frazadas, la ropa, los juguetes de peluche y otros objetos cubiertos de tela.

Los siguientes consejos pueden ser de utilidad:

- Cubra el colchón y la almohada con fundas especiales resistentes al polvo.

- Lave las sábanas y frazadas de la cama con agua caliente cada semana. La temperatura del agua debe ser de más de 130 °F para destruir los ácaros del polvo. El agua fría o tibia con detergente y blanqueador también puede eliminarlos.
- Reduzca la humedad del aire de la casa a menos del 60 por ciento. La humedad ideal está entre el 30 por ciento y el 50 por ciento. Los deshumidificadores y los sistemas de aire acondicionado central son útiles para este fin.
- Trate de no dormir ni acostarse sobre cojines de tela.
- Quite las alfombras de su dormitorio y las que se encuentren sobre pisos de concreto.
- No tenga muñecos de peluche en la cama ni en los lugares en que duerme. Lávelos una vez por semana con agua caliente o con agua tibia con detergente y blanqueador. Los ácaros del polvo también se eliminan dejando el muñeco de peluche en el congelador toda la noche dentro de una bolsa de plástico.

### □ CUCARACHAS

Muchas personas que tienen asma son alérgicas a los restos y a los excrementos secos de las cucarachas.

Qué hacer en este caso:

- Mantenga los alimentos y la basura en recipientes cerrados.

*Continúa en el reverso ▶*



National Asthma Education and Prevention Program (NAEPP)

Convened by the  
National Institutes of Health

- No deje nunca comida, platos sucios ni agua al descubierto en ningún lugar de la casa.
- Use un insecticida adecuado para cucarachas (por ejemplo, ácido bórico) en forma de cebo, polvo, gel o pasta. También puede usar trampas para cucarachas.
- Si utiliza insecticidas en aerosol, salga del cuarto hasta que el olor haya desaparecido.

#### ☐ MOHO DEL AMBIENTE INTERIOR

- Repare las llaves de agua o las tuberías que goteen o que tengan fugas, y otras fuentes de agua que acumulan moho a su alrededor.
- Limpie el moho de toda superficie dura con agua y jabón, y séquela completamente. Use guantes para no tocar el moho directamente con las manos. Si usa un producto de limpieza que contenga blanqueador o que tenga un olor fuerte, ventile siempre el lugar muy bien.

#### ☐ POLEN Y MOHO DEL AMBIENTE EXTERIOR

Qué hacer durante la temporada en la que sufre de alergias (cuando hay un nivel alto de polen o de esporas de hongos en el ambiente):

- Trate de mantener las ventanas cerradas.
- Permanezca dentro de la casa con las ventanas cerradas desde las últimas horas de la mañana hasta la tarde, si puede hacerlo. El nivel de polen y de esporas de algunos hongos es más alto a esas horas del día.
- Si sale, cámbiese de ropa en cuanto vuelva a entrar y ponga la ropa sucia en un canasto o recipiente cerrado para no diseminar alérgenos dentro de la casa.
- Pregúntele al doctor si necesita tomar un medicamento antiinflamatorio o aumentar la dosis de este antes de que comience la temporada en la que tiene alergias.

### Irritantes

#### ☐ HUMO DE TABACO

- Si fuma, pregúntele al doctor cómo dejar de hacerlo. Pídales a sus familiares que dejen de fumar también.
- No permita que nadie fume en su casa ni en su auto.

#### ☐ HUMO, OLORES INTENSOS, AEROSOLES Y VAPORES

- Si es posible, no use estufas de leña, calentadores de queroseno ni chimeneas. Las estufas de gas deben ventilarse hacia afuera de la casa.
- Trate de mantenerse alejado de olores fuertes y aerosoles, como perfume, polvos de talco, laca o spray para el cabello y pinturas.



### Otras cosas que causan síntomas de asma en algunas personas:

#### ☐ PASAR LA ASPIRADORA

- Pídale a otra persona que pase la aspiradora una o dos veces por semana para que usted no tenga que hacerlo. No entre en un cuarto mientras lo estén aspirando ni inmediatamente después; espere un rato.
- Si tiene que aspirar, póngase una mascarilla resistente al polvo (que se consigue en una ferretería), use una bolsa de capa doble o de microfiltro en la aspiradora o use una aspiradora que tenga filtro HEPA.

#### ☐ OTRAS COSAS QUE PUEDEN EMPEORAR EL ASMA

- **Sulfitos que se usan para conservar alimentos y bebidas:** No tome cerveza ni vino, ni coma frutas secas, papas instantáneas ni camarones si le causan síntomas de asma.
- **Aire frío:** Tápese la nariz y la boca con una bufanda en los días en que haga frío o viento.
- **Otros medicamentos:** Infórmele al doctor o al profesional de la salud sobre todos los medicamentos que toma. Incluya en la lista los medicamentos para el resfriado, la aspirina, las vitaminas y suplementos, y los betabloqueantes no selectivos (por ejemplo, los que se usan en colirios o gotas para los ojos y en medicamentos para la ansiedad y la presión arterial alta).
- **Infecciones:** Ciertas infecciones pulmonares, como el resfriado o la gripe, también pueden empeorar el asma.

## CÓMO USAR

# el inhalador de polvo seco Diskus®



El Diskus® es un inhalador en forma de platillo volador o disco de *hockey*. Administra dosis ya preparadas de medicamento en polvo, el cual llega a las vías respiratorias cuando usted inhala profunda y rápidamente del inhalador. Para mantener el asma bajo control es importante tomar el medicamento tal como lo receta el doctor o el profesional de la salud y usar la técnica adecuada para que le llegue a los pulmones. Si usted no usa el inhalador correctamente, no recibirá el medicamento que necesita.

A continuación encontrará los pasos que comúnmente se siguen para usar y limpiar el inhalador Diskus®. Lea las instrucciones que vienen con su propio inhalador. Pídale al doctor, al farmacéuta o a otro profesional de la salud (enfermera, asistente médico, terapeuta respiratorio o educador en asma) que le muestre la técnica para usarlo. Repase la técnica en cada consulta de seguimiento.

1. Sostenga el Diskus® en posición horizontal (como un platillo volador) en una mano. Coloque el dedo pulgar de la otra mano en la hendidura lateral y haga girar la tapa para abrirla, hasta que suene un clic, que indica que ha llegado al tope.
2. Sosteniendo la boquilla frente a la cara, mueva la palanca hacia afuera hasta que oiga un clic, que indica que se ha cargado una dosis del medicamento. **No** incline ni agite el inhalador.
3. Párese o siéntese derecho.
4. Tome aire profundamente y luego déjelo salir por completo hasta vaciar los pulmones. **No** sople dentro del inhalador.
5. Sujete firmemente con los labios la boquilla del inhalador para crear un sello hermético.
6. Inhale por la boca de manera rápida, fuerte y profunda.
7. Aguante la respiración y cuente hasta diez.
8. Sáquese el inhalador de la boca. Deje salir el aire lentamente con la cara alejada del inhalador.
9. Gire la tapa del inhalador para cerrarla.
10. Si debe tomar más de una inhalación de medicamento por dosis, espere un minuto y repita del paso 1 al 9.
11. Si el medicamento es un corticosteroide inhalado, enjuáguese la boca con agua y escupa el agua. Así evitará las infecciones de la boca.
12. Guarde el Diskus® en un lugar fresco y seco (no en el baño).

**Nota:** El inhalador Diskus® tiene un contador de dosis incorporado que le indica cuántas dosis le quedan. Cuando el contador llegue a "0", deseche el inhalador. No olvide obtener uno nuevo antes de que el medidor llegue a "0".

### CÓMO LIMPIAR EL INHALADOR DISKUS®

- Limpie la boquilla con un paño seco por lo menos una vez por semana.
- **No limpie con agua** el inhalador Diskus®.

## CÓMO USAR

# el inhalador de polvo seco Flexhaler®



El Flexhaler® es un inhalador en forma de cohete pequeño. Administra dosis ya preparadas de medicamento en polvo, el cual llega a las vías respiratorias cuando usted inhala profunda y rápidamente del inhalador. Para mantener el asma bajo control es importante tomar el medicamento tal como lo receta el doctor o el profesional de la salud y usar la técnica adecuada para que le llegue a los pulmones. Si usted no usa el inhalador correctamente, no recibirá el medicamento que necesita.

A continuación encontrará los pasos que comúnmente se siguen para usar y limpiar el inhalador Flexhaler®. Lea las instrucciones que vienen con su propio inhalador. Pídale al doctor, al farmacéuta o a otro profesional de la salud (enfermera, asistente médico, terapeuta respiratorio o educador en asma) que le muestre la técnica para usarlo. Repase la técnica en cada consulta de seguimiento.

**Cuando lo use por primera vez:** Prepare el Flexhaler® antes de usarlo por primera vez. Para hacerlo, quite la tapa y gire la rosca de la base completamente hacia la derecha y luego completamente hacia la izquierda, hasta que oiga un clic. Repita este paso una vez más. Cuando haya terminado, el Flexhaler® estará listo y usted no tendrá que prepararlo de nuevo.

### Cuando lo use después de la primera vez:

1. Sostenga el Flexhaler® con la boquilla apuntando hacia arriba. Quite la tapa y gire la rosca de la base completamente hacia la derecha y luego completamente hacia la izquierda, hasta que oiga un clic. Esto indica que se ha cargado una dosis del medicamento. **No** agite el inhalador.
2. Párese o siéntese derecho.
3. Tome aire profundamente y luego déjelo salir por completo hasta vaciar los pulmones. **No** sople dentro del inhalador.
4. Sujete firmemente con los labios la boquilla del inhalador para crear un sello hermético.
5. Inhale por la boca de manera rápida, fuerte y profunda.
6. Aguante la respiración y cuente hasta diez.
7. Sáquese el inhalador de la boca. Deje salir el aire lentamente con la cara alejada del inhalador.
8. Cierre la tapa del inhalador.
9. Si debe tomar más de una inhalación de medicamento por dosis, espere un minuto y repita del paso 2 al 7.
10. Cuando termine, tape de nuevo el Flexhaler®.
11. Si el medicamento es un corticosteroide inhalado, enjuáguese la boca con agua y escupa el agua. Así evitará las infecciones de la boca.
12. Guarde el Flexhaler® en un lugar fresco y seco (no en el baño).

**Nota:** El inhalador Flexhaler® tiene un contador de dosis incorporado que le indica cuántas dosis le quedan. Cuando el contador llegue a "0", deseche el inhalador. No olvide obtener uno nuevo antes de que llegue a "0".

### CÓMO LIMPIAR EL INHALADOR FLEXHALER®

- Limpie la boquilla con un paño seco por lo menos una vez por semana.
- **No limpie con agua** el inhalador Flexhaler®.



National Asthma Education  
and Prevention Program (NAEPP)

Convened by the  
National Institutes of Health

## CÓMO USAR

# el inhalador de polvo seco Twisthaler®



El Twisthaler® es un inhalador en forma de cohete pequeño. Administra dosis ya preparadas de medicamento en polvo, el cual llega a las vías respiratorias cuando usted inhala profunda y rápidamente del inhalador. Para mantener el asma bajo control es importante tomar el medicamento tal como lo receta el doctor o el profesional de la salud y usar la técnica adecuada para que le llegue a los pulmones. Si usted no usa el inhalador correctamente, no recibirá el medicamento que necesita.

A continuación encontrará los pasos que comúnmente se siguen para usar y limpiar el inhalador Twisthaler®. Lea las instrucciones que vienen con su propio inhalador. Pídale al doctor, al farmacéuta o a otro profesional de la salud (enfermera, asistente médico, terapeuta respiratorio o educador en asma) que le muestre la técnica para usarlo. Repase la técnica en cada consulta de seguimiento.

1. Sostenga el inhalador en posición vertical, con la pieza rosada hacia abajo.
2. Destápelo girando la tapa hacia la izquierda (en sentido contrario a las manecillas del reloj). Así se cargará una dosis del medicamento. No agite el inhalador.
3. Párese o siéntese derecho.
4. Tome aire profundamente y luego déjelo salir por completo hasta vaciar los pulmones. No sople dentro del inhalador.
5. Sujete firmemente con los labios la boquilla del inhalador para crear un sello hermético. No tape los agujeros de los lados.
6. Inhale por la boca de manera rápida, fuerte y profunda.
7. Aguante la respiración y cuente hasta diez.
8. Sáquese el inhalador de la boca. Deje salir el aire lentamente con la cara alejada del inhalador.
9. Cuando termine, seque la boquilla si es necesario. Tape de nuevo el inhalador y gire la tapa hasta que oiga un clic.
10. Si debe tomar más de una inhalación de medicamento por dosis, espere un minuto y repita del paso 2 al 9.
11. Si el medicamento es un corticosteroide inhalado, enjuáguese la boca con agua y escupa el agua. Así evitará las infecciones de la boca.
12. Guarde el Twisthaler® en un lugar fresco y seco (no en el baño).

**Nota:** El inhalador Twisthaler® tiene un contador de dosis incorporado que le indica cuántas dosis le quedan. Cuando el contador llegue a “0”, deseche el inhalador. No olvide obtener uno nuevo antes de llegar a “0”.

### CÓMO LIMPIAR EL INHALADOR TWISTHALER®

- Limpie la boquilla con un paño seco por lo menos una vez por semana.
- **No limpie con agua** el inhalador Twisthaler®.



National Asthma Education  
and Prevention Program (NAEPP)

Convened by the  
National Institutes of Health