

Uso del espirómetro de incentivo

Un espirómetro de incentivo es un dispositivo que lo ayuda a hacer ejercicios de respiración profunda después de una cirugía. También puede ayudar a reducir el riesgo de problemas respiratorios si tiene una enfermedad o afección pulmonar. Estos ejercicios expanden los pulmones, promueven la circulación y ayudan a prevenir la neumonía. Los ejercicios de respiración profunda también lo ayudan a respirar mejor y a mejorar la función pulmonar al hacer lo siguiente:

- Mantener despejados los pulmones
- Fortalecer los músculos de la respiración
- Ayudar a prevenir las complicaciones o los problemas respiratorios

El espirómetro de incentivo le proporciona una manera de tomar parte activa en su recuperación. Un miembro del personal de enfermería o un terapeuta respiratorio le enseñará a hacer los ejercicios de respiración. Para hacer estos ejercicios, usted respirará por la boca y no por la nariz. El espirómetro de incentivo solo funciona correctamente si usted respira por la boca.



Su proveedor de atención médica o su personal le dirán cómo usar el dispositivo y el volumen que debe usar. También le darán otros consejos útiles para evitar complicaciones (como el dolor, los mareos y la sensación de aturdimiento) cuando use el espirómetro de incentivo.

Pasos para despejar los pulmones

Paso 1. Exhale normalmente. Luego inhale normalmente.

- Relájese y expulse el aire.

Paso 2. Apriete bien los labios alrededor de la boquilla.

- Asegúrese de que el aparato esté derecho y no inclinado.
- Siéntese y expulse (exhale) todo el aire.
- Apriete bien los labios alrededor de la boquilla.

Paso 3. Inhale la mayor cantidad de aire posible por la boquilla. No respire por la nariz.

- Tome aire (inhale) lenta y profundamente.
- Contenga la respiración el tiempo suficiente como para mantener las bolas, el pistón o el disco elevados durante 3 a 5 segundos como mínimo, o según le indique su proveedor de atención médica.
- Exhale lentamente para permitir que las bolas, el pistón o el disco caigan antes de repetir la acción.

Nota: Algunos espirómetros tienen un indicador que le permite saber si está respirando demasiado rápido. Si el indicador se activa, respire más despacio.

Paso 4. Repita el ejercicio regularmente.

- Haga series de 10 ejercicios cada hora mientras esté despierto o como se lo indique su proveedor de atención médica. No realice más de 30 respiraciones en cada serie.
- Si le enseñaron a hacer ejercicios para respirar profundamente y toser, hágalos regularmente según le indicó su proveedor de atención médica, miembro del personal de enfermería o terapeuta respiratorio.

Visitas de control

Realice una visita de seguimiento o según se lo indique el proveedor de atención médica. Además, haga un seguimiento con su proveedor de atención médica como le recomienden o si sus síntomas no mejoran o continúan empeorando.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 100,4 °F (38 °C) o más, o como le indique su proveedor de atención médica
- Espudo (flema que expulsa cuando tose) amarronado, con sangre o con mal olor

Cuándo llamar al 911

Llame al 911 si ocurre algo de lo siguiente:

- Falta de aliento que no se alivia después de usar su medicamento.

-
- Piel fría, húmeda, pálida o azulada.
 - Dificultad para respirar o tragar, silbidos al respirar.
 - Desmayos o pérdida del conocimiento.
 - Sensación de mareo o debilidad, o descenso repentino en la presión arterial.
 - Se siente muy enfermo.
 - Aturdimiento.
 - Dolor de pecho o frecuencia cardíaca acelerada.