

Prevención de Infecciones: Espirometría Incentivada

La espirometría incentivada es un ejercicio pulmonar que ayuda a fortalecer y expandir los pulmones al obligarlos a respirar profundamente. Es posible que tu doctor recomiende la espirometría incentivada cuando te recuperes de una cirugía para prevenir una infección, o si tienes que tener reposo en cama por un tiempo prolongado.

Si tienes una infección de pulmones como neumonía, o tienes EPOC, la espirometría incentivada puede ayudarte a eliminar el exceso de fluido de tus pulmones, ayudando a que respires con más facilidad y te sientas mejor.

"Bueno, pues la espirometría incentivada es algo que ayuda a que se abran tus pulmones para que funcionen bien."

Para ejercitar tus pulmones de manera adecuada, usa el espirómetro y toma respiraciones largas y profundas. Para usar el espirómetro, debes sentarte muy derecho en una silla, o en la cama. Detén el espirómetro a nivel de tus hombros. Saca lo más que puedas de la respiración y coloca la boquilla en tu boca, asegurando que tus labios forman un sello completo alrededor.

Toma una respiración lenta, manteniendo la bolita de la derecha entre las dos flechas del indicador. Conforme respires hacia adentro, la pelota más grande de la izquierda se va a levantar.

Tu profesional médico te va a enseñar hasta donde se tiene que elevar la pelota con un marcador que se desliza en la cámara de aire. Lo que tú tienes que hacer es respirar suficientemente profundo para elevar la pelota hasta el objetivo marcado. Si puedes hacerlo más arriba, todavía mejor.

Detén la respiración por 5 segundos y permite que la pelota regrese lentamente a la base del espirómetro. Quita la boquilla y respira hacia afuera normalmente. Repite esta rutina con la frecuencia que te indique tu equipo de salud, pero puedes hacer los ejercicios hasta cinco o diez veces por hora. Si toses después de los ejercicios esto te ayudará a despejar los pulmones aún más.

Conforme mejora tu respiración y tus pulmones, tu equipo médico va a establecer nuevas metas. Sencillamente mueve el indicador externo del espirómetro a tu nueva meta y continúa ejercitando tus pulmones. Muchas personas continúan usando el espirómetro en casa después de ser dados de alta del hospital.

Anota tus resultados del espirómetro. Esto ayudará a que tu profesional médico lleve un control de tu progreso. Tu espirómetro es un dispositivo médico. No permitas que nadie lo toque, solo tu profesional médico. Para evitar una infección, limpia o lava la boquilla de la manera indicada.

La espirometría incentivada puede ayudarte a prevenir infecciones de pulmones y facilitar tu respiración. Haz tus ejercicios de la manera recetada para mayor beneficio. Y avísale a tu profesional médico de inmediato si tuvieras un dolor nuevo mientras haces tus ejercicios pulmonares.