



Mira el video

Espirometría de incentivo para el EPOC



Descripción general

Usted tiene la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. La llamamos "EPOC", o "COPD", por sus siglas en inglés. Una de las formas en que la manejamos es con un "espirómetro de incentivo". Este es un dispositivo simple que ejercita sus pulmones. Veamos cómo trabaja.

Cómo trabaja

Un espirómetro de incentivo es un dispositivo a través del cual usted respira. Existen varios estilos. Un dispositivo típico tiene una manguera que conduce a una cámara de plástico transparente. Usted se sienta y sostiene el dispositivo. Inhalá lentamente a través de la manguera. Esto hace que un pistón de la cámara se eleve. Usted lo hace subir tan alto como pueda. Por lo general, usted trata de alcanzar una meta marcada en el costado de la cámara. Es posible que haya también, una bola o un indicador en el tubo. Le muestra cómo inhalar a la velocidad correcta. Cuando usted termina de inhalar, sostiene su respiración por un momento antes de exhalar lentamente.

Meta personal

Su plan de atención indica su meta con el espirómetro. Le dice con cuánta frecuencia debe usar el espirómetro y cuántas respiraciones hacer cuando lo use. Este es un excelente ejercicio para sus pulmones.

Conclusión

Con el tiempo, su espirómetro de incentivo mejora su función pulmonar. Y podrá ver la mejoría a medida que ocurre. Es posible que su médico le pida que anote su progreso. A medida que su salud pulmonar mejora, es posible que sus metas cambien. Siga su plan de cuidados para obtener el beneficio máximo de estos ejercicios.