



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo usar el espirómetro de incentivo

Esta información le ayudará a aprender cómo usar el espirómetro de incentivo.

Un espirómetro de incentivo le ayudará a expandir los pulmones al alentarlos a respirar más profunda y completamente. Usar un espirómetro de incentivo después de la cirugía, junto con los ejercicios para toser y para respirar profundamente, le ayudarán a mantener los pulmones activos durante el proceso de recuperación y prevenir complicaciones como la neumonía.

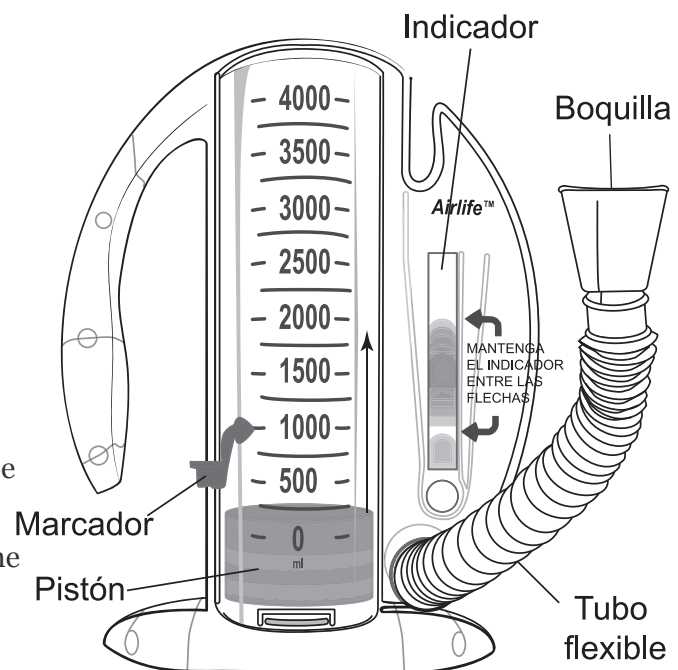
Puede encontrar un video con la demostración de cómo usar el espirómetro de incentivo en el sitio web de Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSK) en:

www.mskcc.org/Yg#UwWf!WfY#dUjYbHYXl Wjcb#fYgci fWg/how-use-your-incentive-spirometer

La primera vez que lo use, deberá retirar de la bolsa el tubo flexible con la boquilla. Estire el tubo y conéctelo a la salida en el lado derecho de la base (consulte la figura). La boquilla estará unida al otro extremo del tubo.

Para usar el espirómetro de incentivo:

1. Siéntese erguido en una silla o en la cama.
Sostenga el espirómetro de incentivo derecho a la altura de los ojos.
2. Exhale (expulsar el aire) una vez lentamente. Coloque la boquilla en la boca y cierre los labios firmemente alrededor de la misma.
3. Tome una respiración lenta y profunda a través de la boca. Mientras toma una respiración lenta y profunda, verá que el pistón se eleva dentro de la columna grande. Mientras el pistón se eleva, el indicador a la derecha debe moverse hacia arriba. Debe mantenerse entre las 2 flechas (consulte la figura). Si el indicador no se mantiene entre las flechas, está respirando demasiado rápido o demasiado lento.
4. Trate de llevar el pistón lo más alto que pueda,
5. Cuando lo lleve tan alto como pueda, trate de mantenerlo en ese nivel durante 2 a 5 segundos o más, si es posible.
6. Exhale lentamente, permitiendo que el pistón baje bien hasta el fondo. Descanse unos segundos.
7. Respire 10 veces con el espirómetro de incentivo cada hora mientras esté despierto, o según se lo indique el médico clínico. Trate de llevar el pistón al mismo nivel con cada respiración.
8. Después de cada serie de respiraciones, tosa 3 veces. Esto le ayudará a aflojar o limpiar cualquier secreción que tenga en los pulmones.



■ Puntos importantes

- Si en algún momento se siente mareado, deténgase y descanse. Pruebe otra vez más tarde.
- Si ha tenido una cirugía en el tórax o abdomen, abrace o mantenga una almohada para ayudarle a sostener la incisión. Esto le ayudará a reducir el dolor en el lugar de la incisión.
- Respire a través de la boca. Si respira a través de la nariz el espirómetro de incentivo no funcionará adecuadamente. Puede taparse la nariz si tiene dificultades.
- Mantenga limpio el espirómetro de incentivo cubriendo la boquilla cuando no esté en uso.

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con un miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm al _____. Después de las 5:00 pm, durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al (212) 639-2000.