



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo utilizar su Aerobika®

Esta información explica cómo utilizar y limpiar su Aerobika. Un Aerobika es un dispositivo portátil en el que inhala. El uso de Aerobika puede ayudar a eliminar las secreciones (mucosidad) de las vías respiratorias, lo que facilita la respiración.

Un Aerobika tiene 4 piezas (véase la figura 1). Estas piezas son:

- Una **boquilla**. Esta es la parte por la que respirará cuando use el dispositivo.
- Un **estuche**. Esta es la parte que sostendrá cuando use el dispositivo. Protege el cartucho de la válvula.
- Un **cartucho de la válvula**. Está dentro del estuche. Crea los pulsos rápidos de resistencia que sentirá cuando use el dispositivo.
- Un **indicador de resistencia**. Muestra la configuración de resistencia del dispositivo. También es la forma en que usted o su proveedor de cuidados de la salud pueden ajustar la resistencia del dispositivo.

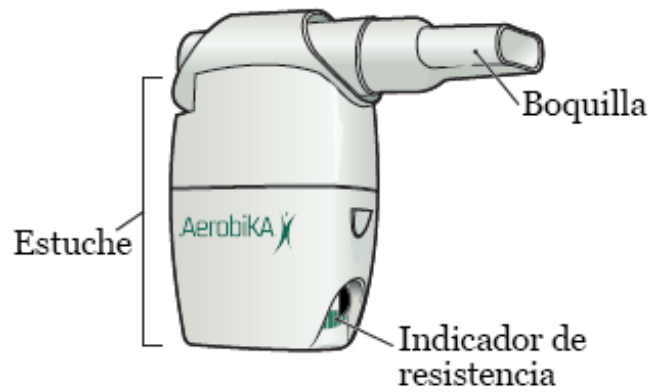


Figura 1. Piezas de su Aerobika

No deje que nadie más use su Aerobika. Reemplácelo después de 12 meses o inmediatamente si se rompe.

## Instrucciones para usar su Aerobika

También puede ver el video *Guidelines for How to Use Your AEROBIKA® OPEP device* (<https://youtu.be/kgEyPjURJJk>).

Antes de empezar:

- Si su proveedor de cuidados de la salud le dijo que debe usar su Aerobika junto con un broncodilatador de acción rápida (medicamento que usted inhala para ayudar a abrir las vías respiratorias), use el broncodilatador 15 minutos antes de usar su Aerobika.
- Compruebe el indicador de resistencia de su Aerobika. Asegúrese de que esté en la configuración de resistencia que su proveedor de cuidados de la

salud o terapeuta respiratorio le indicó que use. Si el ajuste de resistencia es demasiado bajo, mueva el indicador hacia el “+” para aumentarlo. Si es demasiado alto, mueva el indicador hacia el “-” para disminuirlo.

Siéntese en una silla con la espalda recta y los pies en el suelo. Luego, siga los pasos a continuación:

1. **Coloque la boquilla en su boca.** Selle bien los labios a su alrededor para que no se escape aire alrededor de la boquilla cuando inhale o exhale. Asegúrese de que su mano no bloquee el orificio del otro lado del dispositivo.
2. **Con la boquilla aún en la boca, inhale.** Respire más profundo de lo habitual, pero no trate de llenar sus pulmones por completo. Aguante la respiración durante unos 2 a 3 segundos.
3. **Con la boquilla aún en la boca, exhale.** Exhale con más fuerza de lo normal, pero no lo suficiente como para marearse. No infle las mejillas. El dispositivo debe vibrar levemente y hacer un ruido de aleteo mientras exhala. Siga exhalando hasta que ya no escuche el aleteo.
4. **Debe sentir las vibraciones en el pecho.** Puede colocar una mano en el pecho para fijarse si siente las

vibraciones. Si no las siente, incline un poco la cabeza hacia arriba hasta que las sienta.

5. **Repita los pasos 2 y 3 unas 10 a 20 veces.** Trate de no toser todavía.
6. **Quítese la boquilla de la boca y tosa con resoplido de 2 a 3 veces.** Una tos con resoplido es un tipo especial de tos que ayuda a sacar la mucosidad que generalmente es difícil de eliminar. Para toser con resoplido:
  1. Inhale un poco más profundo de lo habitual.
  2. Utilice los músculos abdominales (vientre) para exhalar con fuerza 3 veces. No inhale en el medio.
  3. Respire normalmente.
7. **Tosa fuerte para juntar y sacar la mucosidad de las vías respiratorias.** Escupa la mucosidad. No se la trague.

Repita estos pasos durante 10 a 15 minutos al menos dos veces al día. Si su proveedor de cuidados de la salud le dice que use su Aerobika con más o menos frecuencia, siga sus instrucciones.

## **Instrucciones para limpiar su Aerobika**

Lave su Aerobika todas las noches. Desinfectelo una vez por semana o con la frecuencia que le indique su

proveedor de cuidados de la salud.

Cuando esté listo para lavar o desinfectar su Aerobika, desmóntelo para que la parte superior, la parte inferior, el cartucho y la boquilla estén separados (véase la figura 2).

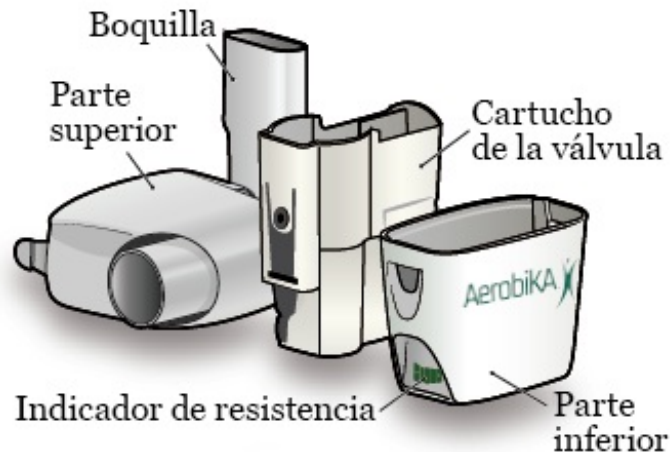


Figura 2. Desmonte su Aerobika

## Lavado de su Aerobika

También puede ver el video *Guidelines for Cleaning Your AEROBIKA® OPEP device* ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_q1EwX4d90E](https://www.youtube.com/watch?v=_q1EwX4d90E)).

Puede lavar las piezas de Aerobika a mano o en un lavavajillas.

### Para lavar las piezas a mano:

1. Llene un recipiente con agua tibia y jabón líquido suave. Asegúrese de que sea lo suficientemente grande para contener todas las piezas del Aerobika.

2. Coloque las piezas en agua con jabón y agítelas muy suavemente. Déjelas en remojo durante 15 minutos.
3. Saque las piezas del agua con jabón. Enjuáguelas con agua corriente tibia.
4. Sacuda las piezas para eliminar el exceso de agua. Déjelas secar al aire completamente antes de volver a unir las.

### **Para lavar las piezas en un lavavajillas:**

1. Coloque las piezas de Aerobika en una canasta de plástico apta para lavavajillas en la rejilla superior.
2. Inicie un ciclo de lavado normal con detergente para lavavajillas y abrillantador.
3. Si las piezas no están totalmente secas cuando las saque del lavavajillas, déjelas secar al aire por completo antes de volver a montarlas.

No coloque las piezas de Aerobika en el lavavajillas con platos muy sucios.

### **Desinfección de su Aerobika**

Lave las piezas de su Aerobika (siguiendo las instrucciones de la sección “Lavado de su Aerobika”) antes de desinfectarlas. Luego, desinfecte las piezas hirviéndolas, colocándolas en una bolsa de limpieza a vapor para microondas, sumergiéndolas en alcohol

isopropílico al 70 % o más fuerte, o sumergiéndolas en peróxido de hidrógeno al 3 %.

### **Para desinfectar las piezas hirviéndolas:**

1. Hierva agua en una olla al fuego.
2. Coloque las piezas en un escurridor de metal (recipiente con orificios para drenar). Esto las protege de tocar el fondo caliente de la olla.
3. Coloque suavemente el escurridor en el agua hirviendo. Asegúrese de que todas las piezas estén bajo el agua. Déjelas allí durante 5 minutos.
4. Saque con cuidado el escurridor del agua hirviendo. Déjelo enfriar.
5. Deje que las piezas se sequen al aire por completo antes de volver a unirlas.

### **Para desinfectar las piezas en una bolsa de limpieza a vapor para microondas (como una bolsa Quick Clean™ Micro-Steam™):**

1. Siga las instrucciones que vienen con la bolsa de limpieza a vapor para microondas.
2. Deje que las piezas se enfríen antes de sacarlas de la bolsa.
3. Deje que las piezas se sequen al aire por completo antes de volver a unirlas.

Puede comprar bolsas de limpieza a vapor para microondas en algunos supermercados o en línea.

### **Para desinfectar las piezas con alcohol isopropílico al 70 % o más:**

1. Coloque las piezas en un recipiente.
2. Vierta el alcohol isopropílico en el recipiente hasta que las piezas estén completamente cubiertas. Déjelas en remojo durante 5 minutos.
3. Saque las piezas del alcohol isopropílico. Enjuáguelas bien con agua corriente.
4. Deje que las piezas se sequen al aire por completo antes de volver a unir las.

Puede comprar alcohol isopropílico al 70 % o más en su supermercado o farmacia local sin receta.

### **Para desinfectar las piezas con peróxido de hidrógeno al 3 %:**

1. Coloque las piezas en un recipiente.
2. Vierta peróxido de hidrógeno al 3 % en el recipiente hasta que las piezas estén completamente cubiertas. Déjelas en remojo durante 30 minutos.
3. Saque las piezas del peróxido de hidrógeno. Enjuáguelas bien con agua corriente.



4. Deje que las piezas se sequen al aire por completo antes de volver a unir las.

Puede comprar peróxido de hidrógeno al 3 % en su supermercado o farmacia local sin receta.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

How to Use Your Aerobika® - Last updated on December 28, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center