Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo utilizar el espirómetro de incentivo

Esta información le ayudará a aprender cómo utilizar el espirómetro de incentivo. También responde algunas preguntas comunes al respecto.

Información sobre el espirómetro de incentivo

Después de su cirugía, es posible que se sienta débil y dolorido, y tal vez le sea incómodo respirar profundamente. Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le recomiende utilizar un dispositivo llamado espirómetro de incentivo (véase la figura 1). Este le ayuda a practicar las respiraciones profundas.

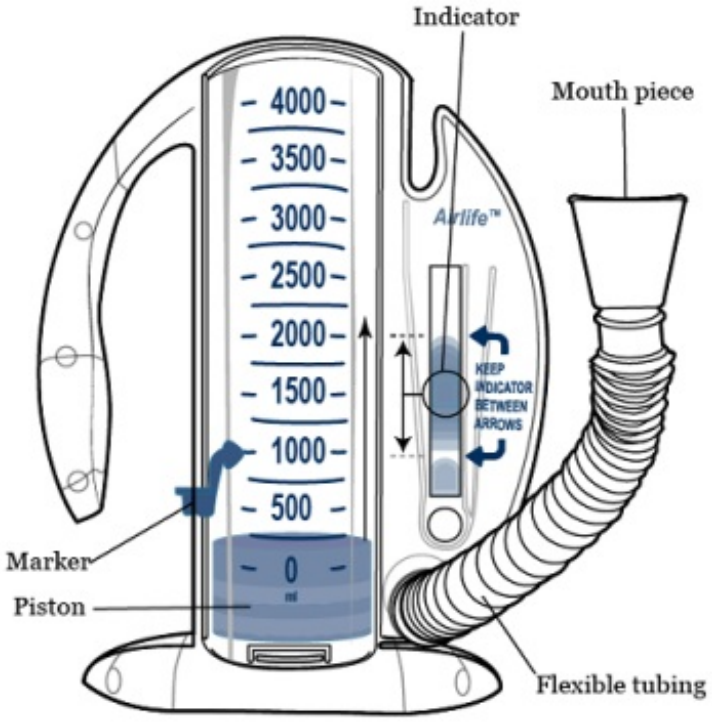

Figura 1. Partes de un espirómetro de incentivo

Es importante que use su espirómetro de incentivo después de su cirugía. El uso del espirómetro de incentivo:

- Permite que sus pulmones se expandan para que pueda tener una respiración profunda y completa.
- Ejercita los pulmones y los fortalece mientras se recupera de la cirugía.

Si tiene una infección respiratoria, no use su espirómetro de incentivo cerca de otras personas. Una infección respiratoria es una infección en la nariz, la garganta o los pulmones, como neumonía o COVID-19. Este tipo de infección puede propagarse de persona a persona a través del aire.

Cómo utilizar el espirómetro de incentivo

El siguiente video muestra cómo utilizar el espirómetro de incentivo:

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/use-incentive-spirometer para ver este video.

Configuración del espirómetro de incentivo

Antes de usar su espirómetro de incentivo por primera vez, deberá prepararlo. Primero, saque el tubo flexible de la bolsa y estírelo. Luego, conecte el tubo a la salida ubicada en el lado derecho de la base (véase la figura 1). La boquilla está unida al otro extremo del tubo.

Cómo saber a qué número debe apuntar en su espirómetro de incentivo

Antes de que le den el alta, su proveedor de cuidados de la salud le enseñará cómo utilizar el espirómetro de incentivo. Este le ayudará a establecer un objetivo y le dirá a qué número debe apuntar cuando use su espirómetro. Si no se fijó un objetivo para usted, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Pregúntele a qué número debería llegar.

También puede consultar la caja en la que vino el espirómetro de incentivo. Posiblemente, tenga un gráfico

que le ayude a descubrir a qué número debe apuntar. Para obtener más información, lea "¿A qué número debería apuntar?" en la sección "Preguntas comunes sobre el espirómetro de incentivo".

Uso del espirómetro de incentivo

Cuando utilice el espirómetro de incentivo, asegúrese de respirar por la boca. Si respira por la nariz, el espirómetro no funcionará correctamente.

Siga estos pasos para usar el espirómetro de incentivo. Repita estos pasos una vez por hora mientras esté despierto. Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud si son distintas a las que se indican aquí.

1. Siéntese en posición recta en una silla o en la cama. Sostenga su espirómetro de incentivo a la altura de los ojos.
2. Colóquese la boquilla en la boca y cierre los labios con firmeza alrededor de ella. Asegúrese de no bloquear la boquilla con la lengua.
3. Con la boquilla en la boca, espire (exhale) lentamente hasta sacar todo el aire.
    - Algunas personas pueden tener problemas al exhalar con la boquilla en la boca. Si ese es su caso, quítese la

boquilla de la boca y luego exhale por completo lentamente. Luego de exhalar, vuelva a colocarse la boquilla y continúe con el paso 4.

4. Inspire (inhale) lentamente por la boca tan hondo como pueda. Verá que el pistón sube lentamente dentro del espirómetro. Cuanto más profundo inhale, más alto se elevará el pistón.
5. A medida que sube el pistón, también debería subir el indicador de entrenamiento del lado derecho del espirómetro. Debería flotar entre las 2 flechas (véase la figura 1).
    - El indicador de entrenamiento mide la velocidad de la respiración. Si no permanece entre las 2 flechas, está inhalando demasiado rápido o demasiado lento.
        - Si el indicador se eleva por encima de la flecha superior, está inhalando demasiado rápido. Trate de inhalar más lento.
        - Si el indicador permanece debajo de la flecha inferior, está inhalando demasiado lento. Trate de inhalar más rápido.
6. Cuando ya no pueda inhalar más, mantenga la respiración durante unos 3 a 5 segundos. Si puede contenerla un poco más, hágalo. Verá que el pistón cae lentamente hasta el fondo del espirómetro.

7. Una vez que el pistón alcance la parte inferior del espirómetro, exhale lenta y completamente por la boca. Si lo desea, primero puede quitarse la boquilla de la boca y luego exhalar.
8. Descanse algunos segundos. Si se quitó la boquilla de la boca, vuelva a colocarla cuando esté listo para comenzar de nuevo.
9. Repita los pasos 1 a 8 al menos 10 veces. Intente llevar el pistón al mismo nivel con cada respiración. Después de haber hecho el ejercicio 10 veces, continúe con el paso 10.
0. Use el marcador en el lado izquierdo del espirómetro para marcar qué tan alto sube el pistón (véase la figura 1). **Mire la parte superior del pistón, no la parte inferior. El número que vea en la parte superior es el número más alto que alcanzó el pistón. Ponga el marcador ahí.** Esta es la altura a la que debe tratar de llevar el pistón la próxima vez que utilice el espirómetro.
    - Anote el número más alto que alcanzó el pistón. Esto puede ayudarle a cambiar los objetivos y realizar un seguimiento del progreso a lo largo del tiempo.

Haga 10 respiraciones por hora con su espirómetro de incentivo mientras esté despierto.

Cubra la boquilla del espirómetro de incentivo cuando no

lo esté usando.

Consejos para usar su espirómetro de incentivo

Siga estos consejos al usar su espirómetro de incentivo:

- Si se sometió a una cirugía en el pecho o el abdomen (vientre), puede ser útil entablillar la incisión (corte quirúrgico). Para hacer esto, sostenga firmemente una almohada contra su incisión. Esto evitará que los músculos se muevan demasiado mientras usa el espirómetro de incentivo. También ayudará a aliviar el dolor en la incisión.
- Si necesita limpiar sus pulmones, puede probar tosiendo algunas veces. Mientras tose, sostenga una almohada contra la incisión, si cree que es necesario.
- Si se siente mareado o aturdido, quítese la boquilla de la boca. Luego respire normalmente un par de veces. Deténgase y descanse un momento si lo necesita. Cuando se sienta mejor, puede volver a usar su espirómetro de incentivo.
- Es posible que le resulte un poco difícil utilizar el espirómetro de incentivo al principio. Si no puede lograr que el pistón llegue al número que su proveedor de cuidados de la salud le indicó, está bien. Alcanzar el objetivo puede requerir tiempo y práctica. Es

importante que siga usando el espirómetro a medida que se recupera de la cirugía. Cuanto más practique, más fuertes estarán sus pulmones.

Preguntas comunes sobre el espirómetro de incentivo

¿Con qué frecuencia debo usar mi espirómetro de incentivo?

La frecuencia con la que necesitará usar el espirómetro de incentivo no es la misma para todos. Depende del tipo de cirugía que haya tenido y de su proceso de recuperación.

La mayoría de las personas pueden realizar 10 respiraciones por hora con su espirómetro mientras están despiertos.

El proveedor de cuidados de la salud le dirá con qué frecuencia debe usar el espirómetro. Siga las instrucciones que reciba de su proveedor.

¿Cuánto tiempo después de mi cirugía tendré que usar mi espirómetro de incentivo?

El tiempo que necesitará usar el espirómetro de incentivo no es el mismo para todos. Depende del tipo de cirugía que haya tenido y de su proceso de recuperación.

El proveedor de cuidados de la salud le dirá por cuánto tiempo debe usar el espirómetro. Siga las instrucciones

que reciba de su proveedor.

¿Cómo puedo limpiar mi espirómetro de incentivo?

Un espirómetro de incentivo es un dispositivo desechable y está pensado para usarse solo por un corto tiempo. Debido a esto, es posible que no encuentre instrucciones de limpieza en la caja en la que vino. Si tiene preguntas sobre cómo limpiar su espirómetro, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

¿Qué miden los números en mi espirómetro de incentivo?

La columna grande del espirómetro de incentivo tiene números (véase la figura 1). Estos números miden el volumen de su respiración en mililitros (mL) o centímetros cúbicos (cc). El volumen de su respiración es la cantidad de aire que puede inhalar en los pulmones.

Por ejemplo, si el pistón sube a 1500, significa que puede inhalar 1500 ml o cc de aire. Cuanto más alto sea el número, más aire podrá inhalar y mejor funcionarán sus pulmones.

¿A qué número debo apuntar?

El número al que debe apuntar depende de la edad, la altura y el sexo. También depende del tipo de cirugía que haya tenido y del proceso de recuperación. El proveedor de cuidados de la salud observará estas cosas cuando establezca una meta para usted. Le dirá qué número

debería tener como objetivo.

La mayoría de las personas comienzan con una meta de 500 ml o cc. El proveedor de cuidados de la salud puede cambiar su objetivo y hacer que apunte a números más altos a medida que se recupera de la cirugía.

El paquete en el que vino el espirómetro de incentivo puede tener un gráfico. Puede usar la tabla para establecer su objetivo en función de su edad, altura y sexo. Si no puede encontrar esta información, consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre cuál debería ser su objetivo.

¿Qué mide el indicador de entrenamiento del espirómetro de incentivo?

El indicador de entrenamiento del espirómetro de incentivo mide la velocidad de su respiración. A medida que cambia la velocidad de la respiración, el indicador se mueve hacia arriba y hacia abajo.

Utilice el indicador para guiar su respiración. Si el indicador se eleva por encima de la flecha superior, significa que está inhalando demasiado rápido. Si el indicador permanece debajo de la flecha inferior, significa que está inhalando demasiado lento.

Trate de mantener el indicador entre las 2 flechas (véase la

figura 1). Esto significa que su respiración es constante y controlada.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene alguno de estos síntomas cuando use el espirómetro de incentivo:

- Se siente mareado o aturdido.
- Dolor en los pulmones o el pecho.
- Dolor intenso (muy fuerte) al respirar profundamente.
- Dificultad para respirar.
- Tos con sangre.
- Líquido o sangre que sale del sitio de la incisión cuando tose.
- Problemas para usar el espirómetro por cualquier motivo.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

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