



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo utilizar el espirómetro de incentivo

Esta información le ayudará a aprender a utilizar el espirómetro de incentivo.

Acerca del espirómetro de incentivo

Un espirómetro de incentivo es un dispositivo que le expande los pulmones al ayudarlo a respirar de forma más profunda y completa. Las partes del espirómetro de incentivo se indican en la figura 1.

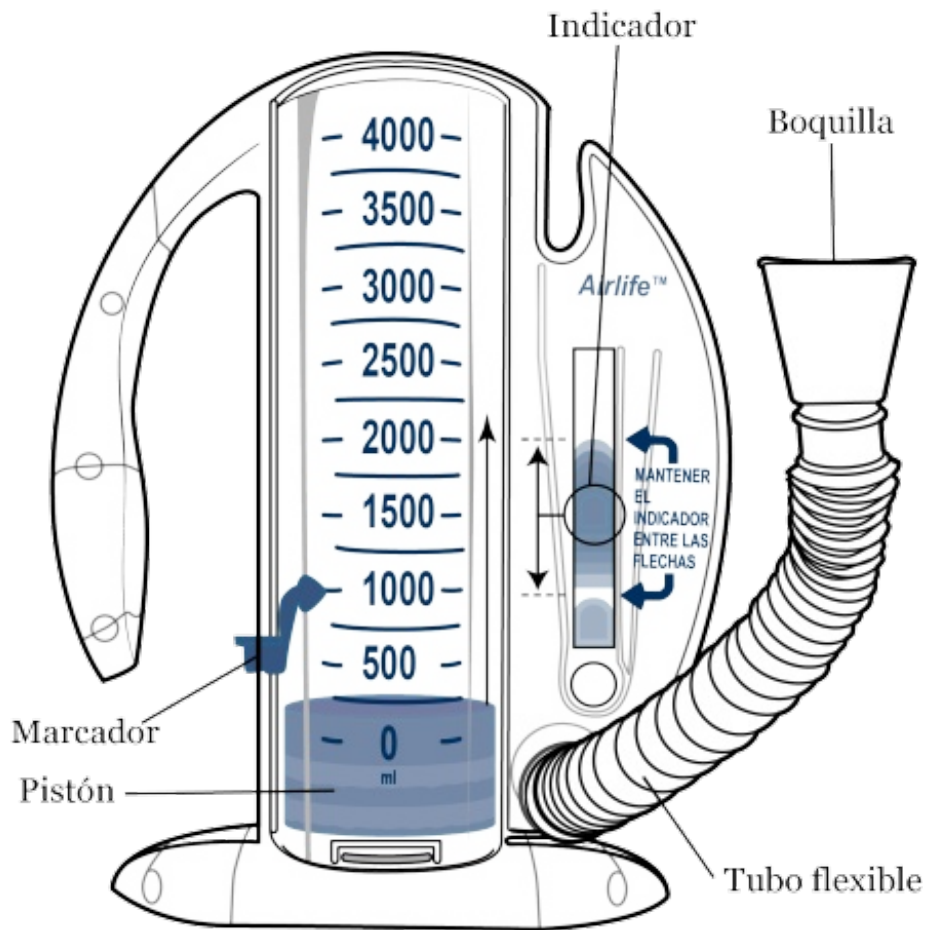


Figura 1. Espirómetro de incentivo

Use el espirómetro de incentivo después de la cirugía y haga los ejercicios de respiración profunda y tos. Esto le mantendrá los pulmones activos durante todo el proceso de recuperación y le evitará complicaciones, como la neumonía.

Cómo utilizar el espirómetro de incentivo

Enseguida se ofrece un video en el que se demuestra cómo utilizar el espirómetro de incentivo:



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

Configuración del espirómetro de incentivo

La primera vez que use el espirómetro de incentivo, deberá sacar de la bolsa el tubo flexible y la boquilla. Extienda el tubo y conéctelo a la salida ubicada en el lado derecho de la base (véase la figura 1). La boquilla se coloca en el otro extremo del tubo.

Uso del espirómetro de incentivo

Al utilizar el espirómetro de incentivo, respire por la boca. Si respira por la nariz, el espirómetro de incentivo no funciona adecuadamente. Puede taparse la nariz si esto le resulta difícil.

Si en cualquier momento siente mareo, haga una pausa y descanse. Inténtelo nuevamente más tarde.

Para usar el espirómetro de incentivo, siga los pasos que se indican a continuación.

1. Siéntese en posición recta en una silla o en la cama. Sostenga el espirómetro de incentivo a la altura de los ojos.
 - Si se sometió a una cirugía del tórax o el abdomen, abrace o sostenga una almohada para sostener la incisión (el corte quirúrgico) mientras esté utilizando el espirómetro de incentivo. Eso ayudará a disminuir el dolor en la incisión.

2. Colóquese la boquilla en la boca y cierre los labios con firmeza alrededor de ella. Lentamente, exhale por completo.
3. Inhale lentamente por la boca tan hondo como pueda. A medida que inhale, verá que el pistón se eleva dentro de la columna grande. Mientras el pistón se eleva, el indicador situado a la derecha debe moverse hacia arriba. Debe permanecer entre las 2 flechas (véase la figura 1).
4. Intente que el pistón se eleve todo lo que pueda, mientras el indicador se mantiene entre las flechas.
 - Si el indicador no permanece entre las flechas quiere decir que está respirando demasiado rápido o demasiado lento.
5. Cuando logre subirlo todo lo que pueda, aguante la respiración por 10 segundos o durante todo el tiempo posible. Mientras aguanta la respiración, el pistón caerá lentamente hasta la base del espirómetro.
6. Una vez que el pistón alcance el fondo del espirómetro, exhale lentamente por la boca. Descanse algunos segundos.
7. Repita el procedimiento 10 veces. Intente llevar el pistón al mismo nivel con cada respiración.
8. Después de cada serie de 10 respiraciones, intente toser, sosteniendo una almohada sobre la incisión, si es necesario. La tos ayudará a aflojar o eliminar la mucosidad de los pulmones.
9. Coloque el marcador en el nivel que alcanzó el pistón en el

espirómetro de incentivo. Este será su objetivo para la siguiente vez.

Repita estos pasos una vez por hora cuando no esté durmiendo.

Cubra la boquilla del espirómetro de incentivo cuando no lo esté utilizando.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

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

How to Use Your Incentive Spirometer - Last updated on August 31, 2019

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