Ejercicio respiratorio utilizando el espirómetro de estímulo

El propósito de este ejercicio de respiraciones profundas es expandir los pulmones regularmente y prevenir complicaciones respiratorias, como la neumonía, después de una cirugía. Este ejercicio mejora su capacidad para limpiar las mucosidades de sus pulmones. El espirómetro debe usarse cada 60 minutos mientras usted esté despierto, o de la manera en que un miembro de su equipo de cuidados médicos le haya indicado. Los pacientes con cáncer de pulmón deben usar el espirómetro cada 15 a 30 minutos mientras estén despiertos, o de la manera en que un su equipo de cuidados médicos les haya indicado.

Siga estos pasos

1. Si su condición lo permite, siéntese derecho en una silla o levante la cabecera de la cama hasta una posición sentada para poder hacer este ejercicio. **Si tiene alguna duda, llame a la enfermera.**
2. Sostenga el aparato verticalmente frente a usted.
3. Exhale normalmente.
4. Coloque sus labios firmemente alrededor de la boquilla del aparato.
5. Inhale lentamente, levantando el indicador, manteniéndolo para que quede en medio de las dos flechas. (Figura 1)
6. Mantenga el indicador en esa posición sin moverlo por lo menos durante 4 a 6 segundos, (Figura 2) y, lo ideal sería, durante todo el tiempo que usted pueda inhalar.
7. Despegue sus labios de la boquilla y exhale lentamente.

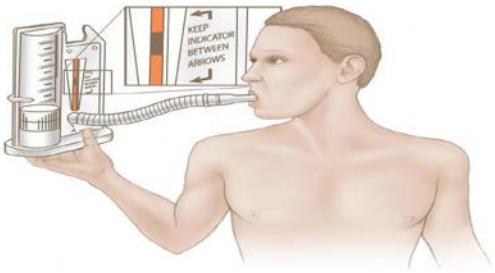

Figura 1. Mantenga el indicador entre las 2 flechas
©MD Anderson Cancer Center

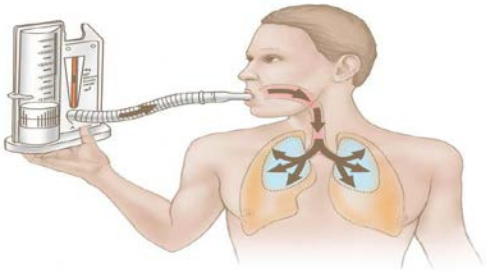

Figura 2. Mantenga el indicador en posición por 4 a 6 segundos
©MD Anderson Cancer Center

Consejos útiles

- Descanse de 5 a 10 segundos entre cada ejercicio.
- Si se siente mareado, tiene cosquilleo o entumecimiento en los dedos, descanse más tiempo entre cada respiración profunda.
- Haga de 10 a 20 respiraciones profundas cada vez que realice su ejercicio de respiración profunda.

Spanish translation of Breathing Exercise Using the Incentive Spirometer; ©1990, The University of Texas MD Anderson Cancer Center; Reviewed 02/2018, Patient Education BMDA