

Espirómetro de estímulo

Respirar hondo llenará sus pulmones de aire y lo ayudará a ejercitarlos. Para llenar de aire sus pulmones, respire lenta y profundamente. Esto ayuda a abrir los alvéolos pulmonares y puede evitar problemas en el futuro. Los ejercicios de respiración permiten que sus pulmones estén más sanos durante su estadía en el hospital y después de irse del hospital. El espirómetro de estímulo es un dispositivo de respiración que lo ayudará a reconocer los beneficios de respirar hondo.

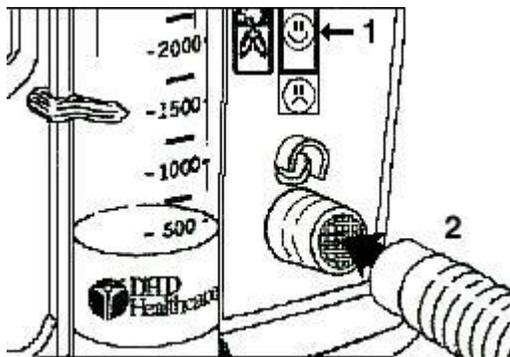
Aprender a usar el espirómetro de estímulo es fácil. Debe usarlo, al menos, 8 veces al día. Cada vez que lo utilice, debe intentar respirar 10 veces a través de él. Le recomendamos que lo utilice cada una hora mientras esté despierto. Por supuesto, si lo quiere usar con mayor frecuencia, hágalo. Cuantos más ejercicios de respiración realice, más saludables estarán sus pulmones.

Usar el espirómetro de estímulo lo ayudará a lograr lo siguiente:

- Aumentar o mantener el volumen de inhalación pulmonar (la cantidad de aire que aspira en una sola respiración).
- Mejorar el proceso de eliminación de la mucosidad en los pulmones.
- Reducir el riesgo de contraer infecciones pulmonares graves, especialmente, luego de una cirugía o de un procedimiento quirúrgico.

Cómo usar el espirómetro de estímulo

1. Coloque su espirómetro con las caras o “emoticonos” (ver la indicación 1 abajo) mirando hacia usted.
2. Conecte el extremo abierto del tubo “ondulado” transparente (ver la indicación 2 abajo) a la abertura que se encuentra en la parte inferior derecha de su espirómetro y estire el tubo. La boquilla se encuentra en el otro extremo.

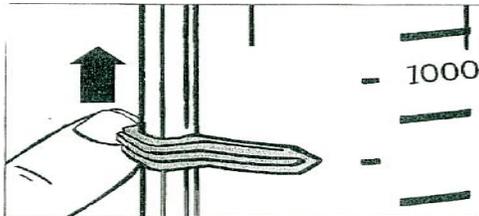


El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

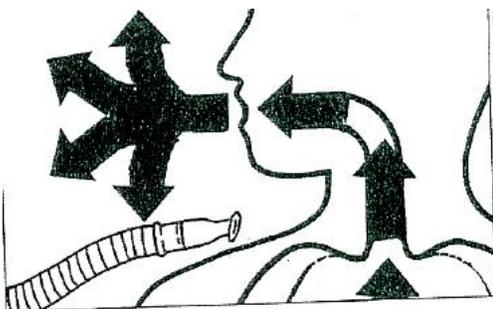
Espirómetro de estímulo

3. Su terapeuta respiratorio moverá el indicador amarillo ubicado en el lado izquierdo del espirómetro hasta colocarlo en el nivel adecuado para usted. Este nivel se basa en su edad, su altura y cuán profundo puede respirar ahora, e indica la cantidad de aire que necesita respirar para llenar sus pulmones.

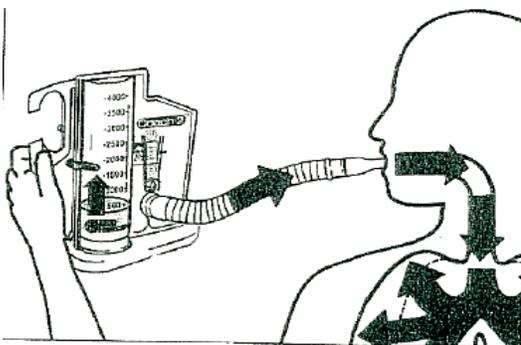
La cantidad esperada para usted es de _____ ml de aire. (Su médico establecerá este número).



4. Antes de comenzar, elimine todo el aire de sus pulmones. Luego, apriete la boquilla fuertemente con sus labios.



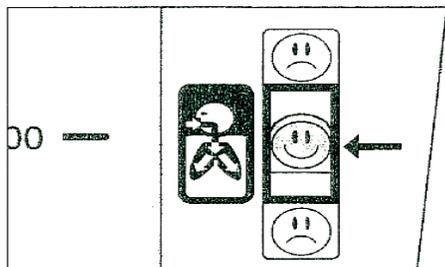
5. Respire lenta y profundamente a través de la boquilla.



El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Espirómetro de estímulo

6. Mientras respira, observe el marcador con las caras o “emoticonos” y mantenga el indicador amarillo flotando a la altura del casillero con la cara “sonriente”, durante al menos 6 segundos. Trate de mantener el indicador lejos de las caras “tristes”.



7. Luego, quítese la boquilla y exhale lentamente. Observe el marcador amarillo dentro del cilindro para saber cuál es el número más alto que ha alcanzado.
8. Respire normalmente durante unos instantes, luego repita el ejercicio. Si comienza a sentirse mareado, respire más lento y tómese más tiempo antes de continuar con los ejercicios; intercale respiraciones normales entre las respiraciones profundas.
9. Si piensa que puede respirar más hondo que el número que se estableció para usted, deslice el indicador amarillo hacia arriba y demuestre orgullosamente que ha mejorado.

¿Tiene preguntas?

Si tiene preguntas sobre el uso del espirómetro de estímulo o sobre el cuidado de sus pulmones, consulte con su médico, enfermero o terapeuta respiratorio.

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث باللغة العربية فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك مجاناً. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الهاتف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.