

## Terapia de presión espiratoria positiva (PEP)

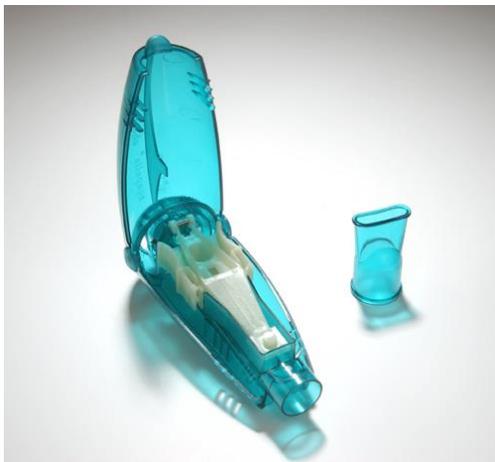
Respirar hondo llenará sus pulmones de aire y lo ayudará a ejercitarlos. Para llenar de aire sus pulmones, respire lenta y profundamente. Esto se llama inhalación y sirve para abrir los alvéolos pulmonares y evitar futuros problemas. La expulsión del aire de los pulmones se llama exhalación y ayuda al organismo a eliminar un gas llamado dióxido de carbono.

Un dispositivo respiratorio de presión espiratoria positiva (PEP), como Acapella<sup>®</sup>, utiliza la inhalación y la exhalación para mantener sanos sus pulmones. Además, cuando usted expulsa el aire de sus pulmones o exhala, el dispositivo PEP produce vibraciones que se sentirán en las vías respiratorias.

Aprender a usar el dispositivo PEP es fácil. Debe intentar hacer el ejercicio 10 veces cada vez que lo utilice. Recuerde usarlo, al menos, 8 veces al día. Por supuesto, si lo quiere usar con mayor frecuencia, hágalo. Le recomendamos que intente usarlo cada una hora mientras esté despierto. Cuantos más ejercicios de respiración realice, más saludables estarán sus pulmones.

Usar el dispositivo PEP 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.



Si luego de leer esta información, tiene alguna pregunta sobre el dispositivo o la terapia PEP, por favor, consulte con el terapeuta respiratorio, el médico o el enfermero.

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.

## Terapia de presión espiratoria positiva (PEP)

### Cómo usar el dispositivo PEP

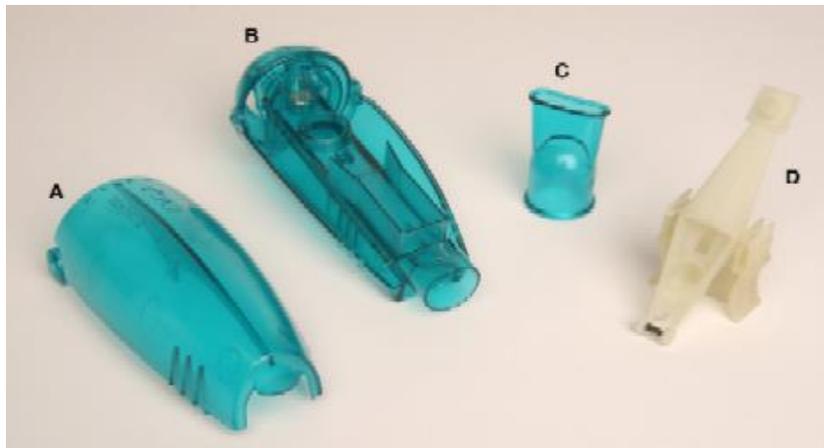
1. Si es la primera vez que va a usar un dispositivo PEP, el terapeuta respiratorio o el enfermero decidirán el nivel en el que se deberá colocar el dial (disco o perilla). Cada vez que lo use, asegúrese de que el dial esté en esa posición.
2. Siéntese con los codos sobre la mesa y relájese.
3. Respire hondo y retenga el aire durante 3 segundos.
4. Coloque suavemente la boquilla en su boca. Suelte el aire (exhale) lenta y suavemente a través del dispositivo PEP. Asegúrese de mantener bien cerrada la boquilla cuando exhale. Debería poder exhalar durante 3 segundos mientras el dispositivo vibra.
5. Respire 10 veces cada vez que lo use. Debe utilizar su dispositivo PEP 8 veces por día o cada una hora mientras esté despierto.



### Limpieza del dispositivo PEP

Limpiar correctamente su dispositivo PEP es importante para disminuir el riesgo de infección. Debe limpiarlo cada noche a la hora de acostarse. Así, cuando usted se levante a la mañana, el dispositivo PEP estará limpio, seco y listo para usar. Por favor, no lo limpie con cloro ni lo coloque en el microondas.

1. Separe las piezas del dispositivo PEP. Debe limpiar 4 piezas: A) la tapa, B) la base, C) la boquilla y D) la mecedora.

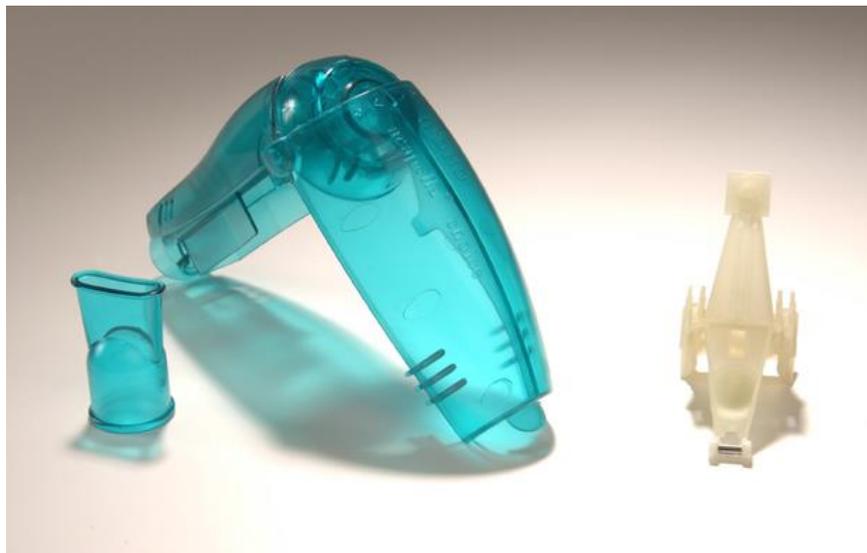


2. Deje las piezas remojando en agua tibia con jabón durante 15 a 20 minutos. Cuando se encuentre en el hospital, utilice un recipiente de plástico y límpielo a mano con jabón. Cuando le den el alta, puede utilizar un detergente para vajilla. El dispositivo PEP también se puede lavar en el lavavajillas. Es importante enjuagar muy bien el dispositivo PEP con agua tibia.

*Este documento no intenta reemplazar el cuidado y atención de su médico personal o de otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es promover una participación activa en su cuidado y tratamiento proporcionándole información y educación. Preguntas sobre problemas personales de salud u opciones de tratamientos específicos deben ser tratadas con su médico.*

## Terapia de presión espiratoria positiva (PEP)

3. Vuelva a colocar la tapa en la base y deje el dispositivo PEP sobre un papel absorbente para que se seque.



### ¿Tiene preguntas?

Si tiene preguntas sobre el uso del dispositivo de presión espiratoria positiva (PEP) 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).

*Este documento no intenta reemplazar el cuidado y atención de su médico personal o de otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es promover una participación activa en su cuidado y tratamiento proporcionándole información y educación. Preguntas sobre problemas personales de salud u opciones de tratamientos específicos deben ser tratadas con su médico.*