

# Incentivo Respiratorio



Síguenos en



# ¿Qué es un espirómetro incentivo?

Es un equipo que se usa para imitar un bostezo o un suspiro normal haciendo que el paciente tome respiraciones profundas, lentas y prolongadas. Las respiraciones deben durar hasta tres segundos y tienen como objeto tratar de evitar complicaciones pulmonares después de una intervención quirúrgica. Este ejercicio le ayuda aumentando el volumen de aire inspirado por los pulmones, eliminar mejor las secreciones mucosas o esputos, evitar las infecciones pulmonares graves.

## En qué consiste el ejercicio

El ejercicio consiste en respirar profundamente solo por la boca y elevar la bolita plástica de color. Cuanto mas profundas sean las respiraciones, mas alto llegará la bolita. El objetivo es respirar profunda y lentamente, tratar de inhalar por lo menos 1000 ml de aire y contener la respiración por tres segundos antes de dejar salir el aire lentamente.

El ejercicio se hace normalmente de diez a quince veces por hora o cada dos horas durante por lo menos las primeras 24 horas después de la cirugía.

## Cómo se hace el ejercicio

- Procure estar tan cómoda como pueda y siéntese lo más derecho posible. Puede usar una almohada o una toalla para darse apoyo en el lugar de la herida quirúrgica.
- Coloque la boquilla del equipo en la boca sin tapar el agujero. Rodee la boquilla con los labios bien apretados.
- Mantenga derecho el espirómetro mientras lo esté utilizando.
- Respire profundo y lentamente hasta que sienta que los pulmones están llenos. Deberá ver que la bolita se eleva.
- No se desanime si no puede lograr su objetivo al primer intento.
- ¡INTÉNTELO DE NUEVO!
- Procure inhalar en forma profunda y prolongada durante mínimo tres segundos y deje salir el aire lentamente.

## Observaciones

1. En la inspiración la bolita debe estar arriba y en la espiración abajo.
2. Debe inhalar y exhalar a través de la boquilla y no por la nariz.
3. Repita el ejercicio tres veces con diez o quince repeticiones cada una.

## Cuáles son los posibles efectos secundarios

- \* Si se siente mareado o cansado, suspenda el ejercicio y descanse unos minutos. Algo así puede suceder si respira demasiado rápido.
- \* Si se siente maltratado y le duele respirar profundo o si comienza a jadear, avísele al terapeuta respiratorio o a la enfermera.





Bocagrande Cra 6 No 5 – 101  
PBX 647 52 90  
Informacion@clinicamedihelp.com  
www.clinicamedihelp.com  
Cartagena - Colombia

*Síguenos en*

