

Espirómetro de incentivo

Incentive Spirometer

Use your incentive spirometer, also called a breathing exerciser, to help you take slow deep breaths to open the air sacs in your lungs. This helps to reduce the chance of developing breathing problems, like pneumonia, after surgery.

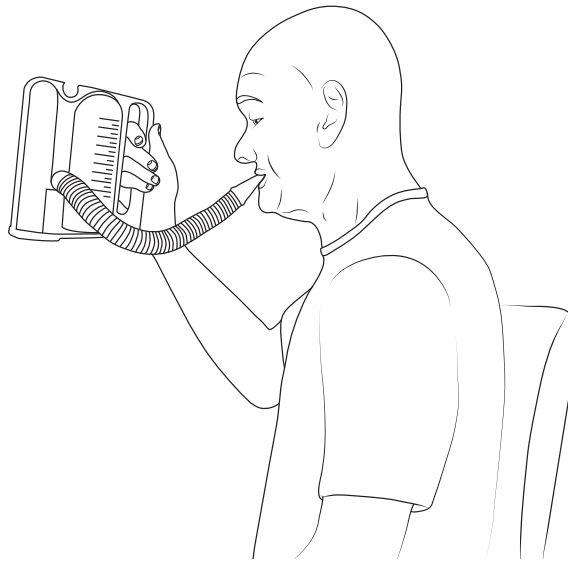
Do these exercises every 1 or 2 hours each day. You will do these exercises in the hospital and for 2 to 3 weeks at home as you recovery from surgery.

Utilice el espirómetro de incentivo, también llamado ejercitador respiratorio, como ayuda para hacer respiraciones lentas y profundas para abrir los sacos de aire de los pulmones. Esto ayuda a reducir la posibilidad de desarrollar problemas respiratorios, como neumonía, después de la cirugía.

Haga estos ejercicios cada 1 o cada 2 horas al día. Hará estos ejercicios en el hospital y durante 2 o 3 semanas en casa mientras se recupera de la operación.

Steps for use

1. If possible, sit up straight. It may help to sit on the edge of a chair or your bed.
2. Hold the incentive spirometer upright.
3. Breathe out and then close your lips tightly around the mouthpiece. Take in a slow, deep breath through your mouth.
4. As you take a deep breath, the piston in the clear chamber of the incentive spirometer will rise. Breathe in slowly to allow the air sacs in your lungs time to open. Your incentive spirometer has an indicator to let you know if you are breathing too fast.
5. After you breathe in as deeply as you can, hold your breath for 3 to 5 seconds. Set the goal indicator at the level that you reached.



Pasos para su uso

1. Si es posible, siéntese recto. Puede ser útil sentarse en el borde de una silla o de la cama.
2. Mantenga el espirómetro de incentivo en posición vertical.
3. Exhale y luego cierre los labios con fuerza alrededor de la boquilla. Respire lenta y profundamente por la boca.
4. Al respirar profundamente, el pistón de la cámara transparente del espirómetro de incentivo subirá. Inspire lentamente para dar tiempo a que los sacos de aire de los pulmones se abran. Su espirómetro de incentivo tiene un indicador que le permite saber si está respirando demasiado rápido.
5. Después de inspirar tan profundamente como pueda, mantenga la respiración de 3 a 5 segundos. Ponga el indicador de meta en el nivel que ha alcanzado.

6. Take out the mouthpiece and breathe out slowly. Relax and breathe normally for a few seconds until the piston returns to the bottom of the chamber.
 7. Repeat these steps a total of 10 times. If you start to feel light-headed or dizzy, slow down your breathing and give yourself more time between deep breaths.
 8. After doing the 10 deep breathing exercises, take a deep breath and cough to clear mucus from your lungs.
 - If you have had surgery on your chest or stomach, hold a pillow or folded blanket over your incision. You will have less pain when you cough.
6. Saque la boquilla y exhale lentamente. Relájese y respire normalmente durante unos segundos hasta que el pistón vuelva al fondo de la cámara.
 7. Repita estos pasos un total de 10 veces. Si empieza a sentirse mareado o aturdido, ralentice su respiración y tómese más tiempo entre respiraciones profundas.
 8. Después de hacer los 10 ejercicios de respiración profunda, respire profundamente y tosa para eliminar la mucosidad de los pulmones.
 - Si la cirugía fue en el pecho o en el estómago, sujete una almohada o una manta doblada sobre la incisión. Tendrá menos dolor al toser.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Hable con el médico o con el personal de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud.