

# Cómo usar su espirómetro de incentivo

**Su espirómetro de incentivo le mostrará qué tan bien está respirando usted. Su uso le ayudará a volver a respirar mejor, como también le ayudará a evitar complicaciones como una pulmonía o el colapso de un pulmón**

## Alístese

- 1) Siéntese derecho, o tan derecho como pueda.
- 2) Si tiene una incisión, aplíquese una leve presión con una almohada.
- 3) Respire normalmente una cuantas veces.



## Respire profundo y sin detenerse

- 4) Exhale normalmente. Cierre los labios alrededor de la boquilla.
- 5) Respire lentamente y sin detenerse por la boca hasta que sus pulmones estén llenos. El indicador de volumen (refiérase al diagrama) se elevará indicando qué tanto aire ha respirado.
- 6) En el lado de su espirómetro, mueva el marcador para mostrar el nivel alto que el indicador de volumen alcanzó.
- 7) Retenga la respiración hasta que el indicador de volumen vuelva a bajar hasta el fondo. Exhale lentamente, luego sáquese la boquilla.
- 8) Respire normalmente por unos momentos.



## Repita

- 9) Repita los pasos 4 a 8 nueve veces. Cada vez que tome aire, trate que el indicador quede más alto que la vez anterior.
- 10) Después de respirar 10 veces, tosa. Esto le ayudará a despejar la flema (mucosidad) de sus pulmones.



Use su espirómetro \_\_\_\_\_ veces al día. Después de respirar 10 veces, registre su puntaje más alto en el cuadro del espirómetro de incentivo que aparece al reverso de esta página. Esté pendiente del progreso que haga cada día.



# Puntajes de mi espirómetro de incentivo

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Después de respirar 10 veces, ponga un punto en el cuadro que aparece a continuación para marcar el volumen más alto alcanzado en ese ejercicio. **Ejemplo:** La columna con un “día de ejemplo” muestra los puntajes más altos alcanzados (3000, 2500, 3000 y 3500) en cuatro ejercicios respirando 10 veces en 4 momentos diferentes de un día.

