



Asthma - Reactive Airway Disease

Instrucciones Para El Cuidado De Sí Mismo: Espirometría Incentivo Departamento De Cuidado Respiratorio

Instrucciones:

1. Siéntese en una posición derecha.
2. Agarre o pare el Espirometría Incentivo en una posición derecha.
3. Exhale normalmente. Ponga la boquilla entremedio de sus dientes con los labios bien apretados y inhale despacio.
4. Mientras esta inhalado despacio:
 - a. Trate de levantar el pistón blanco (columna) de la cámara tan alto como sea posible. Lo de arriba del pistón indica volumen obtenido.
 - b. La porción amarilla del flotador de aire debe mantenerse en la ventana clara. El flotador indica la inhalación propia.
 - c. Después de tomar la respiración honda, mantenga el aire en sus pulmones por tres (3) segundos antes de inhalar normalmente.
 - d. Repita los pasos a, b, y c veinte (20) veces.
5. Use su Espirometría Incentivo siquiera dos (2) horas o tan como se lo ordeno su médico.
6. Pare y descanse si acaso se siente mareado-a.
7. Inhale hondo y tosa después de haber terminado el ejercicio con el Espirometría Incentivo.