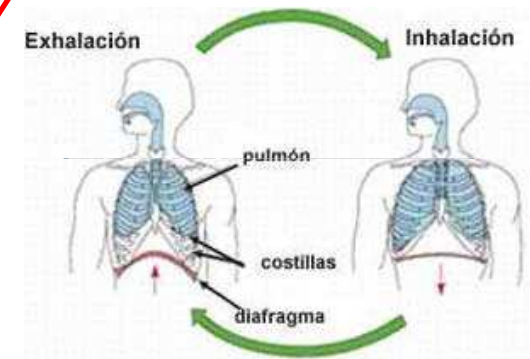
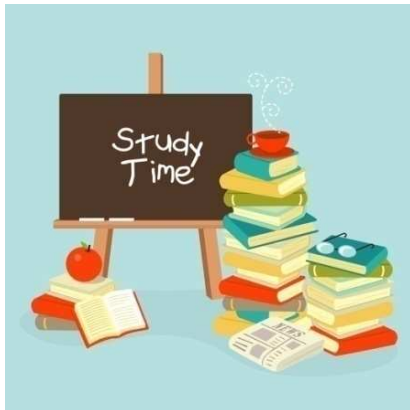
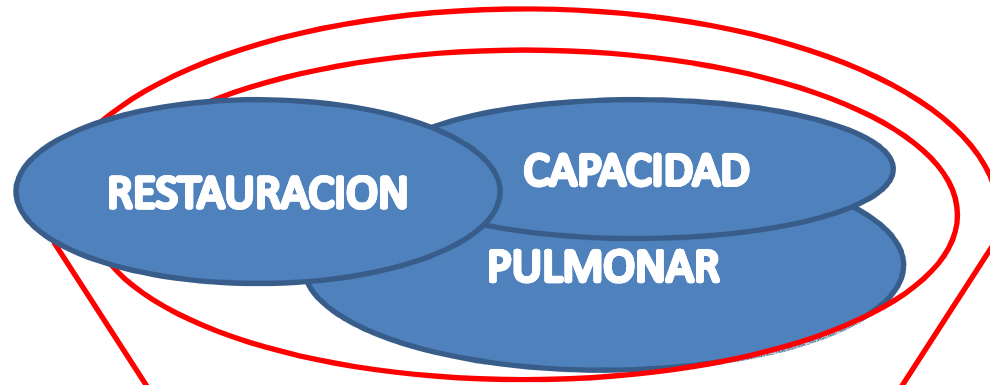


ESCUELA DE CUIDADORES



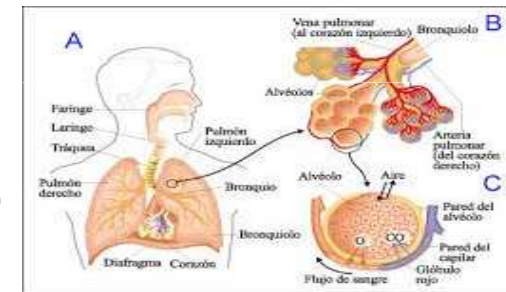


TE ENSEÑAMOS A CUIDAR

ESCUELA DE CUIDADORES

INTRODUCCIÓN

- Los pulmones tienen dos funciones principales: una es obtener el oxígeno del aire que va hacia el cuerpo y la otra eliminar el dióxido de carbono del cuerpo.
- El oxígeno es necesario para que el cuerpo trabaje adecuadamente. El dióxido de carbono es un producto de desecho que el cuerpo produce cuando utiliza el oxígeno.
- Durante la respiración, el aire entra y sale de los pulmones. Cuando usted inhala (coge aire), el aire fluye a través de las vías respiratorias hasta los pulmones.



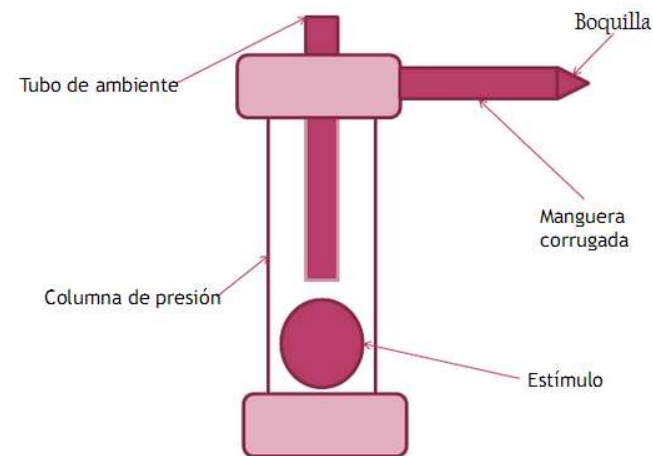
SABIAS QUE...

- Las infecciones pulmonares son frecuentes en el período post-operatorio y una forma de evitarlas es haciendo ejercicios respiratorios, cogiendo aire profundamente, que es lo que se llama ejercicios respiratorios incentivos.



OBJETIVOS

- Aumentar la capacidad pulmonar.
- Prevenir complicaciones tras las cirugías, sobre todo torácicas y abdominales.
- Mejorar la respiración que puede ser aumentando la musculatura respiratoria o movilizand las secreciones.



PARA QUE SE UTILIZA UN INCENTIVADOR

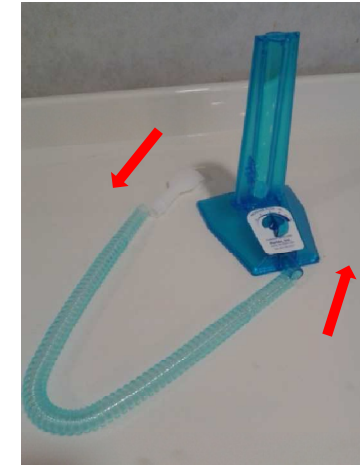
El incentivador se usa para realizar ejercicios respiratorios, para así aumentar la capacidad pulmonar normal en pacientes después de una intervención.

Le ayudará a expandir sus pulmones, incitándole a respirar más profundamente y de forma completa.



USO DEL INCENTIVADOR

1. Conectar el tubo a la boquilla y a la salida del inspirómetro.
2. Mantener el inspirómetro en posición vertical durante su uso. Se debe posicionar sentado/incorporado
3. Aspire a través de la boquilla y trate de impulsar y mantener la bolita en la parte superior de la torre el mayor tiempo posible.



USO DEL INCENTIVADOR

4. Aumentar poco a poco la rueda, de esa manera requerirá un mayor esfuerzo para mantener la esfera en la parte superior de la torre del incentivador.
5. Enjuagar la boquilla con agua tibia después de cada uso y guardarla en la bolsa con la cinta cuando no se use.
6. Cada incentivador es válido para una sola persona.



RECOMENDACIONES

ESCUELA DE CUIDADORES

- Debe realizar el ejercicio cada hora tres veces, con 5-10 repeticiones cada vez.
- No realice el ejercicio muy rápido, podría marearse.
- Verá como poco a poco su capacidad pulmonar aumenta.
- Si se fatiga mucho, suspenda el ejercicio, poco a poco podrá ir mejorando.

