

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE ANTES DE REALIZAR LA ESPIROMETRÍA

¿Qué es una espirometría?

La espirometría es una prueba de función respiratoria que mide flujos y volúmenes de aire exhalado desde una inspiración máxima. Es la prueba de elección para identificar la obstrucción al flujo aéreo, como sucede a veces en el caso del asma.

¿Cómo debes prepararte para la prueba?

Debes seguir las siguientes recomendaciones el día de la prueba:

- No deberías recibir medicación broncodilatadora al menos 4 horas antes de la prueba en el caso de los de corta duración (salbutamol, Terbasmin®...) y 12 horas en los broncodilatadores de acción larga (salmeterol, formoterol...).
- Acude con ropa cómoda, no muy ajustada y que no limite tu movilidad.
- No es necesario estar en ayunas, pero es aconsejable evitar comidas copiosas y bebidas con gas, así como evitar café y té en las dos horas previas a la prueba.
- Evita realizar ejercicio físico en los 30 minutos antes de la prueba (*no vengas corriendo al hospital*).
- No fumar ni tomar alcohol en las horas previas a la prueba.

Maniobra de la espirometría

Aunque el día de la prueba te explicaremos cómo debes hacerla, y al final del documento encontrarás un código QR con un video donde puedes ver cómo se hace, estos son los pasos a seguir para hacer la prueba de forma adecuada:

1. Colócate en una postura adecuada: sentado, con la cabeza y la espalda rectas, apoyado en el respaldo, sin inclinarte hacia delante durante la realización de la prueba.
2. Te pondremos una pinza en la nariz, aunque no siempre es necesaria.
3. Debes colocarte bien la boquilla, sujetándola con los dientes y sellándola con los labios para que el aire no se escape.
4. Primero te indicaremos que hagas respiraciones normales, tomando y soltando el aire por la boca.
5. Después de varias respiraciones normales, te pediremos que cojas todo el aire que puedas y cuando te indiquemos, debes soplar fuerte fuerte, vaciando todo el aire que tengas hasta el final.
6. Te pediremos que repitas lo mismo en 3 o 4 ocasiones, para conseguir el mejor resultado posible.
7. Tras esto, te administraremos salbutamol inhalado con cámara, y tendrás que esperar en la sala de espera durante 15-20 minutos para que haga efecto la medicación.
8. Repetiremos de nuevo la prueba para conocer el efecto de la medicación.

Te dejamos este código QR para que veas cómo se realiza la espirometría y estés bien informado el día de la prueba. Parece fácil, ¡pero tiene su dificultad! Te esperamos el día de la cita.

