

Terapia Acapella

Cómo utilizar el dispositivo Acapella para despejar los pulmones

Acapella utiliza vibraciones y presión positiva o resistencia para eliminar las secreciones de las vías respiratorias.

¿Qué es Acapella?

Acapella es un dispositivo que se utiliza para eliminar las secreciones de los pulmones. Las vibraciones aflojan las secreciones en las paredes de las vías respiratorias que se mantienen abiertas por más tiempo al exhalar. Esto permite que las secreciones se desplacen hacia arriba en las vías respiratorias.



¿Cómo funciona Acapella?

Al exhalar a través de Acapella el aire mueve una palanca con peso hacia arriba y abajo. Esta palanca separa la circulación de aire provocando presión positiva y vibraciones en las vías respiratorias.

Los pasos para el uso apropiado de Acapella:

1. Fíjate que la perilla de la punta esté en la posición indicada. Esta perilla marca la frecuencia vibratoria y la resistencia mientras se exhala. Cuanto mayor resistencia, más tiempo se necesita para exhalar. Durante este tratamiento, lo mejor es que tome 3 veces más tiempo para exhalar que para inhalar. La perilla debe estar en _____.
2. Siéntate con la espalda derecha y la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás. Puede ser mejor sentarse con los codos apoyados cómodamente sobre una mesa mientras sostienes el Acapella en la boca.
3. Coloca la boquilla levemente en la boca. Cierra los labios alrededor de la boquilla. Puedes necesitar una pinza para la nariz. Si utilizas una mascarilla, se debe colocar de manera tal que no haya fuga de aire al exhalar.

1 de 2

Más información

- Cuidados Respiratorios
206-987-5194
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- Estando en el hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Mencione el nombre de la persona o la extensión que necesita.

4. Relájate y utiliza el diafragma (respiración con el vientre) para tomar más aire de lo normal en los pulmones.
5. Contén la respiración por 2 o 3 segundos.
6. Exhala activamente, pero sin hacer mucho esfuerzo, para producir vibración constante. La exhalación debe tomar 2 o 3 veces más que la aspiración.
7. Repite 10 veces. Quita el Acapella y resopla suavemente 2 veces seguidos por otros 2 resoplidos más grandes todavía y tose.

Resoplidos suaves:

Take a normal size breath using your diaphragm and hold it for 3 to 4 seconds. Exhale slowly and completely with your mouth open. It's like fogging a mirror.

Resoplidos fuertes:

Starting with your diaphragm take the deepest breath you can and hold it for 3 to 4 seconds. Keep your head up and mouth open as you produce a high-speed, short huff.

Steps 1 through 7 equals a SET. You should do 4 to 6 SETS each treatment.

Tratamiento:

Quando tengas más cantidad de secreciones puede ser necesario aumentar la duración del tratamiento o la cantidad de tratamientos al día.

Acapella Therapy

Using an Acapella device to clear the lungs

An Acapella uses vibrations and positive pressure or resistance to clear mucus from the airways.

What is Acapella?

Acapella is a device used to help remove mucus from the lungs. It vibrates to loosen the mucus from the airway walls and keeps the airways open longer when you breathe out. This allows the mucus to travel up the airways.



How does the Acapella work?

When you exhale through the Acapella your breath moves a weighted lever up and down. This lever breaks up the airflow causing positive pressure and vibrations in the airway.

Steps for proper use of the Acapella:

1. Check to see that the dial at the end of the Acapella is set as instructed by the clinician. This dial sets the vibratory frequency and resistance during exhalation. The higher the resistance, the longer it will take you to exhale. Ideally, it should take you 3 times longer to exhale than inhale during this treatment. Your dial should be set at _____.
2. Sit with back straight and head slightly tilted back. You may find it helpful to sit with elbows resting comfortably on a table while holding the Acapella in your mouth.
3. Place mouthpiece lightly in your mouth. Maintain a seal around the mouthpiece. Nose clips maybe needed. If using a mask, apply it so there are no leaks around the mask when you exhale.
4. Relax and use your diaphragm (belly breathing) to bring a larger than normal breath into your lungs.

1 of 2

To Learn More

- Respiratory Care Services
206-987-5194
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

5. Hold your breath for 2 to 3 seconds.
6. Exhale actively but not too forcefully to produce a steady vibration throughout exhalation. Exhalation should be 2 to 3 times as long as inhalation.
7. Perform 10 of these breaths. Remove the Acapella and do 2 low huffs followed by 2 high huffs and cough.

Low Huff:

Take a normal size breath using your diaphragm and hold it for 3 to 4 seconds. Exhale slowly and completely with your mouth open. It's like fogging a mirror.

High Huff:

Starting with your diaphragm take the deepest breath you can and hold it for 3 to 4 seconds. Keep your head up and mouth open as you produce a high-speed, short huff.

Steps 1 through 7 equals a SET. You should do 4 to 6 SETS each treatment.

Treatment Plan:

When you have more secretions you may need to increase the treatment length or the number of treatments each day.