

Terapia Aerobika

¿Qué es el dispositivo Aerobika?

El dispositivo Aerobika se usa para eliminar la mucosidad de los pulmones. La vibración afloja la mucosidad de las paredes de las vías respiratorias y las mantiene abiertas por más tiempo al exhalar. Esto permite que la mucosidad salga por las vías respiratorias.

¿Cómo funciona Aerobika?

Al exhalar por el dispositivo Aerobika, el aire mueve una palanca de plástico hacia adelante y hacia atrás. Esta palanca separa el flujo de aire, provocando presión y vibraciones en los pulmones que aflojan la mucosidad, lo que permite que salga por las vías respiratorias al toser.

Cómo usar correctamente el Aerobika:



Más resistencia Menos resistencia
Indicador de resistencia



1. Compruebe que el indicador de resistencia debajo de la boquilla esté donde le indique el médico. Este indicador de resistencia establece la frecuencia de la vibración y la resistencia durante la espiración. Cuanto mayor sea la resistencia, más tiempo tardará en exhalar. Lo ideal sería tomarse 3 veces más tiempo en exhalar que en inhalar durante este tratamiento.
2. Siéntese con la espalda derecha y la cabeza ligeramente inclinada. Puede ser útil sentarse con los codos apoyados cómodamente sobre una mesa mientras mantiene el aparato en la boca.
3. Coloque la boquilla suavemente en la boca y cierre los labios alrededor (ver foto a la izquierda). Puede ser necesario taparse la nariz con una pinza.
4. Relájese y use el diafragma (respirar con el vientre) para llevar más aire de lo normal a los pulmones.
5. Aguante la respiración por 2 o 3 segundos.
6. Exhale activamente pero no con demasiada fuerza para producir una vibración constante al espirar. La exhalación debe ser 3 veces más larga que la inhalación.
7. Repita 10 veces con el Aerobika.
8. Sin usar el Aerobika, haga dos resoplidos suaves seguidos de 2 fuertes y tosa.

Resoplido suave:

Tome aire normalmente usando el diafragma y aguante la respiración por 3 o 4 segundos. Exhale lenta y totalmente con la boca abierta. Como si quisiera empañar un espejo.

Resoplido fuerte:

Usando el diafragma, tome todo el aire que pueda y no respire por 3 o 4 segundos. Mantenga la cabeza en alto y la boca abierta mientras resopla rápido y con fuerza. Es un resoplido corto.

Los pasos del 1 al 7 y los 4 resoplidos forman una serie. Debe hacer 4 a 6 series en cada tratamiento.

Más información

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

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

Cómo agregar el tratamiento con nebulizador junto al AerobiKA

Se pueden agregar tratamientos con nebulizador con AreobiKA si se lo recomienda su proveedor de atención médica.

1. Antes de comenzar, y después del paso 2, ponga la medicina en el nebulizador y conéctelo al puerto para nebulizador (ver abajo).
2. Encender el nebulizador cuando comience a hacer los ejercicios de respiración.
3. Apague el nebulizador para hacer los resoplidos.



Tratamiento:

Cuando tiene más secreciones es posible que tenga que aumentar la duración del tratamiento o el número de tratamientos al día.

AerobiKA Therapy

What is the AerobiKA?

The AerobiKA is a handheld 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 airway.

How does the AerobiKA work?

When you exhale through the AerobiKA, your breath moves a plastic lever inside the device back and forth. This lever works to break up the airflow, causing pressure and vibrations in the lungs. This loosens the mucus, so it can travel up the airways and be coughed out.

Steps for proper use of the AerobiKA:



More resistance Less resistance
Resistance indicator



1. Check to see that the resistance indicator located under the mouthpiece is set as instructed by the healthcare provider. This indicator sets the vibration 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 to inhale during this treatment.
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 AerobiKA in your mouth.
3. Place mouthpiece lightly in your mouth. Maintain a seal around the mouthpiece (see photo at left). Nose clips may be needed.
4. Relax and use your diaphragm (belly breathing) to bring a larger-than-normal breath into your lungs.
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 3 times as long as inhalation.
7. Perform 10 of these breaths with the AerobiKA.
8. Put the AerobiKA down. 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 plus the 4 huffs equal a set.
Try to do 4 to 6 sets each treatment.**

To Learn More

- Respiratory Care
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.

Adding nebulizer treatments with the AerobiKA

You can add nebulizer treatments with AreobiKA if ordered by your provider.

1. Before you begin your breathing, after step 2 above, load the nebulizer with medicine and attach to the nebulizer port (see below).
2. Turn on the nebulizer machine when you start your breathing.
3. Turn off the nebulizer during huffs.



Treatment Plan:

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