



Pruebas para sus pulmones: espirometría

¿Qué es una espirometría?

Una prueba de espirometría mide la salud de sus pulmones y se puede utilizar para ayudar a diagnosticar y controlar enfermedades pulmonares. Durante la prueba, usted expulsará tanto aire como pueda, con la mayor fuerza posible, en un aparato llamado espirómetro. La prueba mide cuánto aire puede expulsar en total y cuánto aire puede expulsar durante el primer segundo de la prueba. La prueba no debería ser dolorosa y suele durar menos de 10 minutos.

¿Debería usted hacerse una prueba?

La respuesta es sí en los siguientes casos:

- Fuma o ha fumado en el pasado
- Tose mucho
- Se queda sin aliento cuando camina con rapidez
- Le preocupa la salud de sus pulmones
- Ya recibe tratamiento para una enfermedad pulmonar



¿Qué sucede durante la prueba?

Antes de empezar, su profesional sanitario le mostrará cómo soplar en el espirómetro. Puede que necesite ponerse una pinza en la nariz para evitar que se escape aire por los orificios nasales. Antes de comenzar la prueba, puede que se le pida que inspire profundamente y después espire suavemente en el espirómetro. A continuación, se le pedirá que sople al menos tres veces, aunque generalmente no más de 10, en el espirómetro.

Durante la prueba de espirometría, usted debe:

- Inspirar lo más profundamente que pueda y colocar los labios alrededor de la boquilla apretando bien.
- Esforzarse al máximo para expulsar el aire con la mayor rapidez posible.
- Seguir espirando hasta que los pulmones estén vacíos y su profesional sanitario le diga que pare.

Entender sus resultados

Su profesional sanitario usará sus resultados (VEF1 y FCV) para decidir en qué medida sus pulmones funcionan correctamente. Si la cantidad de aire que puede expulsar durante el primer segundo es baja, puede que sufra un estrechamiento de las vías aéreas, posiblemente causado por asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Si ya recibe tratamiento para el asma o la EPOC (como un inhalador), la prueba de espirometría puede servir para comprobar que el tratamiento está ayudando a sus pulmones a funcionar lo mejor posible. La prueba también puede ser útil para descartar otras enfermedades pulmonares.

Los profesionales sanitarios usan gráficos para interpretar los resultados comparándolos con un “valor normal”. Imagine que 100 personas de su misma edad, sexo y altura se hubiesen sometido a esta prueba. Usted puede ver dónde encajan sus propios resultados dentro de este grupo y comprobar así la salud de sus pulmones.

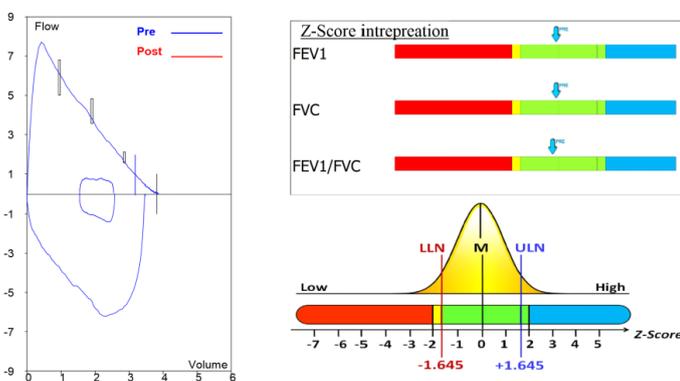


La Global Lung Function Initiative (Iniciativa Global de Función Pulmonar) desarrolló los gráficos de crecimiento pulmonar usando información sobre la función pulmonar de personas de todo el mundo.

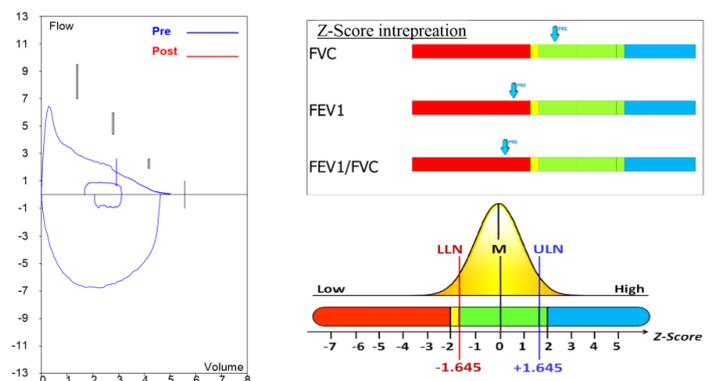
¿Qué significa esto para sus resultados?

Para cada persona existe un rango de resultados considerados normales para su edad y altura.

Por ejemplo, si su función pulmonar fuese normal para su edad, altura, sexo y origen étnico, sus resultados pueden parecerse a la imagen de la izquierda. Sin embargo, si usted sufre una enfermedad pulmonar que necesita tratamiento, pueden parecerse a la imagen de la derecha.



Resultados de espirometría en una persona con una función pulmonar normal para su edad, altura, sexo y origen étnico



Resultados de espirometría en una persona que podría tener una enfermedad pulmonar que necesita tratamiento

¿Cómo debería prepararse para la prueba?

Los resultados de su prueba podrían verse afectados por ciertas actividades como fumar, tomar café, hacer ejercicio extenuante y comer en abundancia antes de realizarla.

Si toma medicamentos para una enfermedad pulmonar, puede que se le pida que no los use durante un período de tiempo determinado antes de la prueba.

Antes de realizar la prueba, pregunte a su profesional sanitario cómo debe prepararse.

Problemas que puede tener durante la prueba

Las espiraciones fuertes que se requieren para esta prueba son difíciles para algunas personas. Si se siente cansado o mareado durante la prueba, pida unos minutos para recuperar el aliento antes de intentarlo de nuevo. Algunas personas pueden sentir ganas de toser durante la prueba. Si esto ocurre, intente despejar el pecho antes de intentarlo de nuevo.

¿Qué ocurre si los resultados de la prueba no parecen normales o si usted tiene una enfermedad pulmonar?

Puede que su profesional sanitario le pida que inhale medicación que ayuda a respirar, que espere 10-15 minutos y después repita la prueba. Esto les ayuda a comprobar si el daño de los pulmones es reversible y si la prescripción de un inhalador podría mejorar su respiración. Su respuesta a este medicamento, conocido como broncodilatador, también puede ayudar al médico a determinar si tiene asma (que mejorará después de usar el broncodilatador) o EPOC (que muestra menos mejoría).

Si ha tenido síntomas similares a los del asma en el pasado, puede que tenga asma a pesar de que los resultados de su espirometría sean normales.

Los resultados de mi prueba son normales. ¿Significa que estoy sano?

Si fuma o inspira tóxicos como polvo, humo, gases o productos químicos en el trabajo, y aun así sus resultados son normales, sigue corriendo un alto riesgo de padecer diferentes enfermedades pulmonares y debería hacer todo lo que esté en sus manos para proteger sus pulmones.

Nunca es tarde para dejar de fumar y existe ayuda disponible. Pida información a su profesional sanitario sobre cómo puede ayudarle a dejar de fumar. El sitio web de la ELF ofrece mucha información y consejos sobre dejar de fumar que podrá descargar en diferentes idiomas, por lo que este podría ser un buen punto de partida.

¿Necesitaré más pruebas?

La prueba de espirometría es un indicador importante de la función pulmonar. Si sus síntomas varían (lo que sucede por ejemplo con el asma), puede que se le pida que repita la prueba en momentos diferentes. De ser así, podría anotar sus resultados para saber cuál es su resultado normal. Si ya padece una enfermedad pulmonar, puede que se le someta a espirometrías regulares para llevar un control de la misma. Además, se le pedirá que se someta a más pruebas si el médico necesita investigar más a fondo. La espirometría también puede formar parte de otras pruebas de función pulmonar, como una prueba de esfuerzo o una prueba de provocación bronquial.



Lecturas complementarias

- **Sitio web de la European Lung Foundation: www.europeanlung.org**
Para obtener más información sobre enfermedades pulmonares y cómo cuidar de sus pulmones.
- **Sitio web de Healthy Lungs for Life: www.healthylungsforlife.org**
Descubra más acerca de la campaña Healthy Lungs for Life (Pulmones Sanos para la Vida) y obtenga información sobre la importancia del aire limpio, la actividad física y dejar de fumar para sus pulmones.
- **Global Lung Function Initiative (Iniciativa Global de Función Pulmonar): www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative**
Aprenda más sobre la Global Lung Function Initiative (Iniciativa Global de Función Pulmonar), a través de la cual un grupo de investigadores y profesionales sanitarios están desarrollando valores de referencia para las pruebas de función pulmonar con el fin de garantizar que los resultados de su prueba sean precisos, recopilando para ello información sobre la función pulmonar de personas de todo el mundo.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

La European Respiratory Society (ERS) fundó la European Lung Foundation (ELF) con el objetivo de aunar a los pacientes, al público y a los profesionales especializados en el aparato respiratorio para contribuir positivamente a la medicina respiratoria. La ELF se dedica a cuestiones relacionadas con la salud pulmonar en toda Europa y reúne a los mejores expertos médicos europeos para facilitar información a los pacientes y concienciar al público general sobre las enfermedades pulmonares.

Este material se recopiló con la ayuda del doctor en Medicina Paul Enright, experto en espirometría de la ERS. Se revisó en julio de 2018 como parte de la Global Lung Function Initiative (Iniciativa Global de Función Pulmonar) con la ayuda de la Dra. Sanja Stanojevic y el catedrático Graham Hall.