

## 9.10. Cómo prepararse para hacer una espirometría

La **espirometría o prueba funcional respiratoria (PFR)** es una prueba rápida y sencilla que nos da información de cómo respiramos.

Es indolora y dura alrededor de 10 minutos.

Mide la cantidad de aire (volumen) que expulsamos (espiramos) en relación con el tiempo que tardamos en hacerlo.

Deberá llenar de aire, lo máximo que pueda, los pulmones y soplar por un tubo de forma rápida y mantenida en el tiempo, hasta que no le quede más aire.

Normalmente, la prueba se repite pidiéndole antes que inhale una medicación que dilata los bronquios, se llama prueba broncodilatadora (PBD). Es para ver si los bronquios están cerrados y se abren con los inhaladores.

	Resultado de la espirometría (PFR)	Diagnóstico	
	VEF1/CVF < 70%	VEF1 ≥ 80%	EPOC leve
		VEF1 50-79%	EPOC moderado
		VEF1 30-49%	EPOC grave
		VEF1 < 30%	EPOC muy grave
		PBD positiva (VEF1 > 12%)	Asma

CVF: capacidad vital forzada; EPOC: enfermedad pulmonar obstructiva crónica; PBD: prueba broncodilatadora; VEF1 (o VEMS): volumen espiratorio forzado en el primer segundo.

### ¿Qué puede hacer?

- Si utiliza algún tratamiento para sus pulmones, con uno o varios inhaladores o pastillas, suspenda la medicación antes de la espirometría, no tomando la última dosis que le correspondería de cada uno de ellos antes de la prueba.
- Lleve consigo los inhaladores que utilice actualmente.
- No realice ejercicio intenso unos 30 minutos antes de la prueba y llegue unos 15 minutos antes de la cita, para que pueda hacer la prueba descansado.
- No es necesario el ayuno, pero evite una gran comida 2 horas antes de acudir.
- Si es fumador, NO fume, idealmente 24 horas, pero al menos en la hora previa a la prueba.
- No tome bebidas excitantes (café, cola, cacao, té...) ni fármacos tranquilizantes en las 4 horas previas a la espirometría.
- No lleve ropa ajustada que dificulte la respiración.
- Si lleva prótesis dentales, avíselo antes de realizarla.
- En caso de haber necesitado usar algún inhalador por aparición de ahogo, tos, etc., dígalos a la persona que le va a hacer la prueba

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si se oyen pitos en el pecho, expulsa flemas a menudo o siente que no puede respirar bien.
- Si tiene tos cuando hace ejercicio y/o por las noches, catarros frecuentes, rinitis crónica o alergia.
- Si fuma, o ha fumado, y tiene más de 35 años. Es posible que su médico o médica le solicite una espirometría, aunque no tenga ningún síntoma.
- Si presenta una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o asma, y su evolución no es favorable. Es probable que su médico o médica le solicite una espirometría para valorar su evolución.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.separepoc.com/portfolio/que-es-la-espirometría/>
- [http://gestor.camfic.cat/uploads/ITEM\\_7963\\_FULL\\_2752.pdf](http://gestor.camfic.cat/uploads/ITEM_7963_FULL_2752.pdf)
- [https://www.respirar.org/images/pdf/grupovias/guia\\_rapida\\_espirometría-2020.pdf](https://www.respirar.org/images/pdf/grupovias/guia_rapida_espirometría-2020.pdf)
- <https://www.familiaysalud.es/medicinas/pruebas-complementarias/que-es-una-espirometría-como-se-realiza>
- [https://drive.google.com/file/d/1UGuKO\\_KDki2\\_rse1-gn5tW7xz6tg1Whd/view](https://drive.google.com/file/d/1UGuKO_KDki2_rse1-gn5tW7xz6tg1Whd/view)