

# EMST 150

## Descripción

El diseño excepcional del EMST150™ utiliza una válvula de alivio de presión calibrada y única que crea una carga isométrica \*\* en los músculos que se usan para toser, tragar y exhalar. Esto es similar a la experiencia que ocurre cuando levanta pesas para fortalecer los músculos en otras partes de su cuerpo. Utiliza el mismo principio que las máquinas de pesas del gimnasio: la EMST150™ es su "máquina de pesas" de mano.



El EMST150™ puede llevarse con usted a cualquier lugar y utilizarse en cualquier momento para mejorar y mantener la fuerza muscular incluso después de completar su entrenamiento. ¡Y está calibrado para que pueda medir su progreso a lo largo del tiempo! La calibración del EMST150™ se puede ajustar de 0 a 150 cm H<sub>2</sub>O, lo que permite un uso seguro y completo a medida que aumenta la fuerza de la respiración, la tos al tragar y la voz durante su programa de entrenamiento. No solo eso, sino que las funciones de calibración le permiten medir con precisión su progreso a lo largo del tiempo. El dispositivo EMST150™ es tan liviano y compacto que puede viajar a cualquier lugar con usted, en su bolso de gimnasia, bolso de mano o incluso en su maletín.

El EMST150™ debe considerarse un dispositivo personal. No se recomienda compartir, ya que se pueden transferir gérmenes. Piense en ello como lo haría con su cepillo de dientes.

Código: 10155

¿Cuál es la diferencia entre la espirometría de incentivo, el entrenamiento de resistencia y el entrenamiento de fuerza respiratoria?

La espirometría de incentivo utiliza un dispositivo médico para ayudar a abrir las vías respiratorias y mejorar el funcionamiento de los pulmones después de la cirugía. Los dispositivos no desarrollan la fuerza de los músculos respiratorios. De hecho, se ha encontrado que ofrecen un entrenamiento de resistencia inadecuado (Dekhuijzen et al., 1990; 1991; Larson et al., 1988).

Los espirómetros de incentivo también se ven fuertemente afectados por la cantidad de aire que se mueve a través del dispositivo y la rapidez con que se mueve. El entrenamiento de resistencia puede implicar respirar a través de un dispositivo con pequeñas aberturas que se vuelven progresivamente más pequeñas (Jederlinic, 1984), o respirar a través de un dispositivo con muchos agujeros pequeños. A medida que se gira el dial del dispositivo, el número de orificios abiertos disminuye.

Este tipo de entrenamiento resistivo se ve afectado por el patrón de respiración del usuario, o la velocidad del flujo de aire, mientras que el entrenamiento de la fuerza respiratoria no se ve afectado por la velocidad de flujo (Larson et al., 1988). Los dispositivos de entrenamiento de fuerza respiratoria cargan los músculos respiratorios a intervalos mensurables y ayudan a desarrollar la fuerza muscular. Cada uno de estos tipos de dispositivos es útil en el contexto adecuado y dependiendo del resultado deseado, es decir. Se debe utilizar la espirometría de incentivo para abrir las vías respiratorias después de la cirugía, y se deben usar entrenadores de umbral de presión para desarrollar la fuerza muscular.

## ¿Para quién?



Salud y Medicina



Estilo de vida activo



Vocalistas y músicos

\*<https://emst150.com/faq/>

Distribuido en Chile por REDNEUROL INSUMOS LTDA.

## Diferencias entre el EMST150m y The Breather

The Breather es un dispositivo resistivo y el EMST150 es un dispositivo de umbral de presión. La siguiente tabla compara los dispositivos RMST comunes, fue creado por una organización independiente. Los dispositivos que compararon son principalmente dispositivos de umbral de presión, por lo que no ve el respirador en esa lista. Sin embargo, creo que esta rápida explicación de la diferencia entre los entrenadores resistivos y los entrenadores de umbral de presión debería ayudarlo a explicar la diferencia. No significa que uno sea necesariamente mejor que el otro. Simplemente hacen cosas diferentes.

Los músculos respiratorios son esqueléticos y si uno quiere desarrollar fuerza, el

### Common RMST Devices

Device	Adequate load range	Portability	Usability	Adequate mouthpiece sealing	Possibility of home-based training	Easy/fast adjustment	Allows inspiratory and expiratory training	Cost effectiveness (Inexpensive)
<i>Pressure Threshold Devices</i>								
Pflex®	No	Yes	Yes	No	Yes	Yes	No	Yes
TrainAir®	Yes	No	No	Yes	No	No	No	No
POWERbreathe® K-Series	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	No	No
EMST 150	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
Orygen-Dual Valve®	Yes	No	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
POWERbreathe®	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	No	Yes
PowerLung®	No	Yes	Yes	Yes	Yes	No	Yes	No
Respifit-S	Yes	Yes	No	Yes	No	Yes	No	No
Threshold® IMT	No	Yes	Yes	No	Yes	Yes	No	Yes
Threshold™ PEP	No	Yes	Yes	No	Yes	Yes	No	Yes
SpiroTiger®	Yes	Yes	No	Yes	No	No	Yes	No
* Not reported								

umbral de presión es el único tipo de dispositivo que aumentará la fuerza.