

**POWERbreathe International Ltd**  
 Northfield Road, Southam,  
 Warwickshire CV47 0FG,  
 England, UK  
 Telephone: +44 (0) 1926 816100  
**www.powerbreathe.com**

**EC REP** Hab GmbH,  
 Forchstr. 4,  
 D-21423 Winsen an der Luhe,  
 Deutschland.

**Latin America:**  
 Hab Latin America  
 Rúa Aeroporto, 192, Chácara Marco,  
 Barueri, São Paulo,  
 CEP 06419-260, Brazil  
 Telephone: + 55 (0)11 3809 8700  
**www.powerbreathe.com**

**North America:**  
 POWERbreathe  
 Customer Service, Shipping & Warehouse  
 7621 East Joy Road, Ann Arbor,  
 Michigan, 48105,  
 USA  
 Telephone: +1 734 996 5900

**Distribution:**

**Para otras regiones, visite:**  
**www.powerbreathe.com**  
 Telephone: + 55 (0)11 3809 8700

**Head Office:**

**Información de contacto:**

**Índice**

Introducción ..... 3

Precaciones ..... 4-5

Descripción del producto ..... 5

Familiaizarse con su Medic Plus ..... 6-7

Entrenarse con Medic Plus ..... 8-9

Conjunto Medic Plus ..... 10-11

Orientación para profesionales sanitarios ..... 12-13

Advertencias de uso y garantía ..... 14

Cuidados y mantenimiento ..... 15

Especificaciones técnicas ..... 16

Rango de selección de carga ..... 16

# POWERbreathe®

## Medic PLUS+

makes breathing easier<sup>SM</sup>



**PRODUCTS**  
 M I L I T A R Y  
 A M I G O W I N N E R  
 Design Council

Producto sanitario de clase I  
 Convertido, diseñado y fabricado con orgullo  
 en el Reino Unido

Dispositivo  
 médico de clase 1

**Para activar su garantía**  
 No olvide registrar su POWERbreathe Medic Plus visitando  
**www.powerbreathe.com**  
 Como alternativa, conserve el ticket de compra como justificante  
 de la fecha de compra.  
 Muchas gracias.

**Para asegurarse de que saca el máximo partido de su POWERbreathe Medic Plus, lea cuidadosamente este folleto de instrucciones, visite www.powerbreathe.com y dedique algún tiempo a familiarizarse con su POWERbreathe (RMT).**

Utilizando adecuadamente, deberá comenzar a disfrutar de los beneficios del uso de POWERbreathe Medic Plus en pocas semanas.

Para asegurarse de que saca el máximo partido de su POWERbreathe Medic Plus, lea cuidadosamente este folleto de instrucciones, visite www.powerbreathe.com y dedique algún tiempo a familiarizarse con su POWERbreathe (RMT).

El entrenamiento de los músculos respiratorios (RMT) con POWERbreathe hará que sus músculos respiratorios estén más fuertes, reduciendo la falta de aliento durante el ejercicio o la actividad diaria.

POWERbreathe (RMT) utiliza una técnica conocida como entrenamiento de resistencia. Esto fortalece los músculos respiratorios al obligarlos a trabajar más, del mismo modo que se utilizan pesas para aumentar la fuerza de los músculos de los brazos.

Cuando entrene con su POWERbreathe Medic Plus, observará que tiene que esforzarse más para inspirar. Este es el efecto del entrenamiento de resistencia sobre los músculos empujados para inhalar, principalmente el diafragma y los músculos de la caja torácica. Al espirar, no hay resistencia y puede hacerlo con normalidad, lo que permite relajar los músculos respiratorios y del tórax, expulsando el aire de los pulmones con naturalidad.

**Introducción**

**Especificaciones Técnicas**

Material de la boquilla .....	Elastómeros termoplásticos (TPE)
Cubierta transparente del mango .....	Policarbonato
Mango ajustador blando .....	ABS con moldura de Santopreno
Válvula de mariposa .....	Silicona 60
Junta tórica .....	Goma nitrilo
Goma pinza nasal .....	Silicona 40
Puente pinza nasal .....	Nailon
Todos los demás componentes.....	ABS ( acrilonitrilo butadieno estireno)

**Tabla de rango de selección de carga**

Ajuste de carga	Sin muelle y sin conjunto de válvula	Sin muelle	Carga (cm H <sub>2</sub> O) @ 1l/segundo										
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cm H <sub>2</sub> O	1 (bola incluida)	3	9	16	23	29	36	43	50	57	64	71	78

**Observación:** Es posible obtener una carga de 3 cm H<sub>2</sub>O retirando el muelle y volviendo a montar el conjunto de válvula para el entrenamiento (ver páginas 10 y 11, diagrama 1 - 5). Además, es posible obtener una carga de 1 cm H<sub>2</sub>O cuando está desmontado todo el conjunto de válvula y está instalada la bola indicadora de respiración POWERbreathe (ver páginas 10 y 11, diagrama 6). Todos los valores son con un flujo de 1 litro por segundo, consistente con otros modelos de POWERbreathe.

Los ajustes de carga exactos pueden variar ligeramente a causa de: (1) la naturaleza analógica del tensor de muelle calibrado y la precisión con la que se selecciona la carga; (2) un pequeño efecto del flujo inspiratorio sobre la compresión del muelle, de forma que un mayor flujo inspiratorio produce una mayor compresión del muelle y un pequeño aumento de la carga (Caine & McConnell, 2000). Este efecto es común en todos los dispositivos de carga por muelle y su tamaño aumenta al aumentar el rango del muelle (es mayor en un muelle con un rango máximo de 90cmH<sub>2</sub>O que en uno con la mitad de este rango) y también es mayor con un ajuste de carga absoluta inferior (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Desarrollo y evaluación de un entrenador de musculatura inspiratoria de umbral de presión para usar en el contexto de la práctica deportiva. *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

POWERbreathe - entrenamiento de los músculos respiratorios (RMT)/entrenamiento de los músculos inspiratorios (IMT) no utiliza fármacos, es apto para casi cualquier persona y no produce efectos secundarios si se utiliza correctamente. Si tiene dudas acerca de la idoneidad del dispositivo POWERbreathe Medic Plus, o si tiene alguna afección médica, consulte a su médico.

Lea la siguiente información de precauciones y CONTRAINDICACIONES para asegurarse de que utiliza el dispositivo POWERbreathe Medic Plus de forma segura y correcta:

**PRECAUCIONES:**

- No modifique cualquier medicación o programa de tratamiento prescrito sin consultar con su médico.
- Para evitar la posible transmisión de infecciones, le recomendamos que no comparta su Medic Plus con otros usuarios, incluidos los miembros de su familia.
- Este producto no está pensado para diagnósticos, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.
- POWERbreathe Medic Plus está diseñado exclusivamente para ejercitar los músculos inspiratorios. No está previsto ni implícito cualquier otro uso.
- Cualquier persona menor de 16 años de edad solo deberá usar POWERbreathe RMT/IMT con la supervisión de un adulto. Medic Plus contiene piezas pequeñas y no es apto para niños menores de siete años.
- Durante el entrenamiento con historial de osteoporosis pronunciada con historial de fracturas de costillas
- Pesación durante o después de entrenamiento de músculos inspiratorios
- Durante el entrenamiento de los músculos respiratorios (RMT)/entrenamiento de los músculos inspiratorios (IMT), como el uso del dispositivo POWERbreathe Medic Plus, no es recomendado para pacientes con ciertas afecciones médicas como:
  - Algunos usuarios experimentan ligeras molestias en los oídos durante el entrenamiento con Medic Plus, en especial en entornos con ruidos altos.
  - Si siente dolor mientras utiliza POWERbreathe Medic Plus, deje de usarlo inmediatamente y consulte a su médico.
  - Durante el entrenamiento con historial de hipertensión pulmonar
  - Grandes bulas pulmonares visibles en una radiografía torácica
  - Osteoporosis pronunciada con historial de fracturas de costillas
  - Pesación durante o después de entrenamiento de músculos inspiratorios
  - Durante el entrenamiento de los músculos respiratorios (RMT)/entrenamiento de los músculos inspiratorios (IMT), como el uso del dispositivo POWERbreathe Medic Plus, no es recomendado para pacientes con ciertas afecciones médicas como:
    - Algunos usuarios experimentan ligeras molestias en los oídos durante el entrenamiento con Medic Plus, en especial en entornos con ruidos altos.
    - Si siente dolor mientras utiliza POWERbreathe Medic Plus, deje de usarlo inmediatamente y consulte a su médico.

**Precaciones**

**Cuidados y mantenimiento**

**Precaciones**  
 Los productos POWERbreathe están diseñados para ser sólidos y duraderos. Con un poco de cuidado, su Medic Plus durará muchos años. Lea las instrucciones siguientes para asegurarse de mantener su Medic Plus en buenas condiciones:

- No intente reducir el ajuste de carga por debajo de la carga 0: es el ajuste mínimo y si intenta desatornillar el mecanismo podría dañar la rosca de ajuste.
- No intente separar las partes superior e inferior del cuerpo principal del dispositivo: deben mantenerse unidas permanentemente.
- Guarde su Medic Plus en la bolsa de almacenamiento incluida o en un recipiente limpio apropiado. Compruebe siempre que su Medic Plus esté seco antes de guardarlo.

**Limpieza**

**Su Medic Plus estará expuesto a la saliva durante su uso y recomendamos limpiarlo con frecuencia para mantenerlo en buenas condiciones de funcionamiento.**

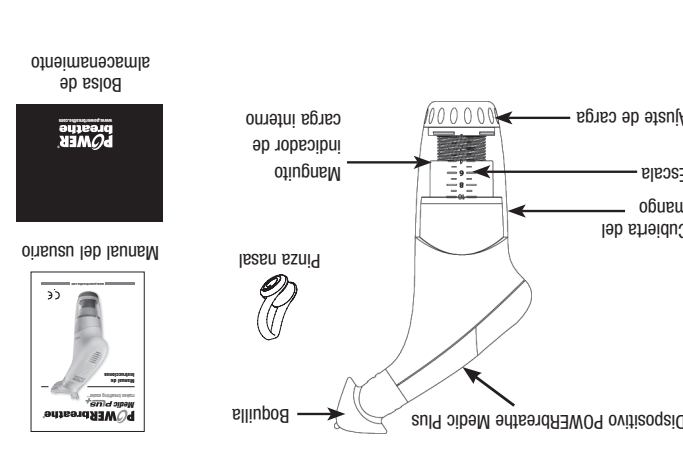
Algunas veces por semana, sumerja su Medic Plus en agua tibia durante unos 10 minutos y, después, séquelo con un paño suave bajo agua tibia corriente, prestando especial atención a la boquilla. Sacuda el exceso de agua y deje que se seque sobre una toalla limpia.

Una vez a la semana, realice el mismo procedimiento pero sumerja su Medic Plus en una solución limpiadora suave o aprobada en vez de en agua. La solución limpiadora empleada debe estar destinada a su uso en equipos que entren en contacto con la boca, como las utilizadas en biberones. Encontrará pastillas limpiadoras POWERbreathe en distribuidores en todo el país o visite [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com) para obtener más detalles.

Para mantener su Medic Plus en buen estado, después de la limpieza con un producto limpiador apropiado, sujételo en posición invertida bajo el agua corriente para que el agua pueda atravesar el dispositivo. Sacuda el exceso de agua y deje que se seque sobre una toalla limpia.

Si es necesario una limpieza más profunda, el Medic Plus puede desmontarse en sus componentes como se indica en los diagramas en la página 10. Si desmonta el Medic Plus, tenga cuidado para no perder ninguna de las piezas.

**Nota: el POWERbreathe Medic Plus no es apropiado para lavavajillas.**



**Descripción del producto**

Recuerde: En caso de duda, consulte a su médico especialista en salud respiratoria. POWERbreathe RMT/IMT está clínicamente probado para mejorar los síntomas, la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida en afecciones debilitantes, como COPD, asma e insuficiencia cardíaca. Si usted, o su médico desean más información sobre la eficacia clínica de los dispositivos POWERbreathe, visiten nuestra página web ([www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)). Si tiene alguna otra pregunta sobre POWERbreathe, póngase en contacto con el distribuidor de POWERbreathe en su país.

- No utilice Medic Plus si sufre rotura de tímpano o cualquier otra afección del oído.
- POWERbreathe Medic Plus no es apto para pacientes que tengan la presión y el volumen final diastólico del ventrículo izquierdo elevados y marcados.
- POWERbreathe Medic Plus no es apto para pacientes que observen que sus síntomas de insuficiencia cardíaca empeoran después del entrenamiento RMT/IMT

**Precaciones**

**Advertencias de uso**

Los dispositivos POWERbreathe no son juguetes. Este producto está diseñado para usarlo exclusivamente en ejercicios de respiración. No se recomienda ningún otro uso.

Solicite siempre el asesoramiento de su médico u otro profesional sanitario para cualquier duda que tenga sobre una afección médica. Este producto no está diseñado para diagnosticar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Los resultados individuales pueden variar. No se realizan reclamaciones explícitas ni implícitas en relación con el uso ni con los resultados de este producto.

Lea siempre el manual de usuario antes del uso. El material contenido en este manual tiene fines exclusivamente informativos.

Los dispositivos POWERbreathe contienen piezas pequeñas y no son aptos para niños menores de siete años.

Observación: Este producto está sellado para mantener la higiene y no puede devolverse si el sello está roto.

POWERbreathe International Ltd no realiza representación ni garantía alguna en relación con este manual ni en relación con los productos que se describen en el mismo. POWERbreathe International Ltd no se hará responsable de ningún daño, directo o incidental, consecuente o especial, que se produzca en relación con el uso de este material ni de los productos que se describen en el mismo.

POWERbreathe es un producto patentado y de diseño protegido. Reservados todos los derechos. Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.

El logotipo POWERbreathe es una marca registrada de POWERbreathe Holdings Ltd. Todos los nombres de producto de POWERbreathe son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de POWERbreathe Holdings Ltd.

La información es completa en el momento de enviársela a impresión.

POWERbreathe Holdings Ltd. Excepto error u omisión © 03/2021

**Garantía**

**Garantía limitada del fabricante de dos años**  
 Esta garantía otorga al comprador derechos legales específicos. El comprador también puede tener otros derechos legales. POWERbreathe International Ltd garantiza al comprador original, cuyo nombre deberá estar debidamente registrado, que el producto vendido está libre de defectos en los materiales y/o la mano de obra. 2 años (24 meses) a partir de la fecha de compra.

Las obligaciones de POWERbreathe International Ltd en virtud de esta garantía se limitan a la reparación y sustitución de la pieza o piezas de la unidad que se descubra después de su inspección que presentan defectos en los materiales o la mano de obra. Esta garantía no cubre el mal uso, el abuso o los accidentes, el descuido de las precauciones, el mantenimiento inadecuado o el uso comercial, los artículos con cajas agrietadas o rotas y el desgaste normal. Durante el periodo de garantía de dos años, el producto será reparado o sustituido (a nuestra discreción, sin costes). La garantía no cubre el daño o el daño consecuente causado por reparaciones no autorizadas por POWERbreathe International Ltd.

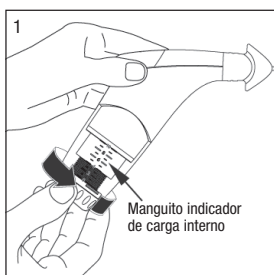
Las garantías aquí contenidas anulan expresamente cualquier otra garantía, incluida las garantías implícitas de comerciabilidad y/o idoneidad para un fin determinado.

## Familiarizarse con su Medic Plus

### Diagrama 1: Ajustar el Medic Plus

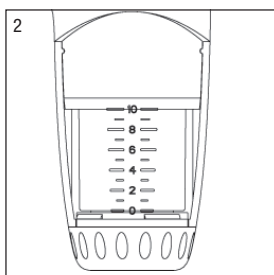
Extraiga el Medic Plus y la pinza nasal del embalaje. Sujete el Medic Plus en posición vertical y ajuste la carga de entrenamiento: Gire el mando de ajuste de la carga en sentido horario para aumentar la carga de entrenamiento; gire el mando de ajuste de la carga en sentido antihorario para reducir la carga de entrenamiento.

Observe que hay una escala numerada visible en el lateral del Medic Plus. Al girar el mando de ajuste de la carga, el manguito indicador de carga interno se moverá arriba y abajo para indicar la carga de entrenamiento actual en la escala.



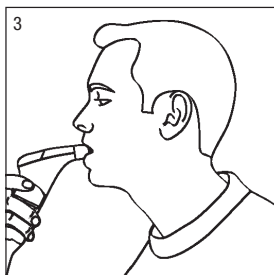
### Diagrama 2: Carga 0

Ahora ajuste el Medic Plus en la carga 0. En esta carga, la base del manguito blanco interno debe estar alineada con la carga inferior de la escala, como muestra el diagrama. **Observación: No intente reducir la carga por debajo de 0, ya que podría dañar la rosca de ajuste.**



### Diagrama 3: Coloque el Medic Plus en su boca.

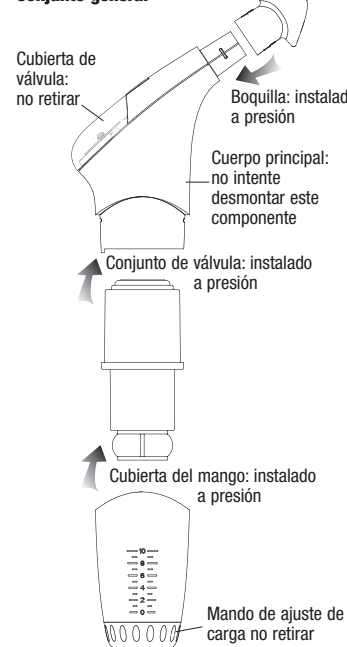
Póngase en pie o siéntese erguido y relájese. Sujetando el Medic Plus por el mango, coloque la boquilla en su boca de forma que los labios tapen la pantalla externa para formar un sello y que los bloques mordedores de la boquilla queden sujetos entre los dientes superiores e inferiores.



6

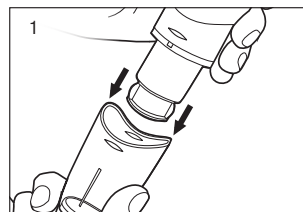
## Conjunto Medic Plus

### Conjunto general



**Si necesita entrenarse con una carga inferior a "0", retire el conjunto de válvula y/o muelle como se indica a continuación:**

**Diagrama 1:** Tire con suavidad para extraer la cubierta del mango. (Al volver a montar la cubierta del mango, puede ser necesario girar con suavidad para colocar el conjunto de válvula en el mando de ajuste de la carga).



**Diagrama 2:** Tirar con suavidad para desmontar el conjunto de válvula. **No gire el cuerpo principal o el conjunto de válvula, ya que puede dañar el pasador de posición que se indica a continuación.** Para volver a montar, alinear el pasador de posición con la ranura y reubicar.



**Observación:** Aunque es posible seguir desmontando el POWERbreathe Medic Plus en sus componentes (con la excepción del cuerpo principal), **no es recomendable** ya que es fácil perder las piezas pequeñas.

Sin embargo, si su afección le obliga a empezar con la carga más baja posible, tendrá que seguir las instrucciones que se muestran en los diagramas 1 a 6.

10

## Familiarizarse con su Medic Plus

### Diagrama 4: Inhalar a través del Medic Plus.

Espire tanto como pueda y, después, haga una inspiración rápida y potente a través de la boquilla. Inhale tanto aire como pueda, tan rápido como pueda, enderezando la espalda y ensanchando el pecho.



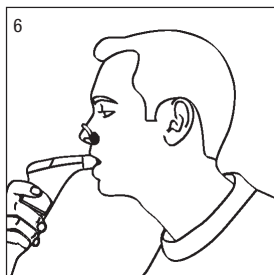
### Diagrama 5: Espirar a través del Medic Plus.

Ahora espire despacio y pasivamente por la boca hasta que los pulmones estén completamente vacíos y deje que se relajen los músculos de tórax y hombros. Haga una pausa hasta sentir la necesidad de volver a respirar. Repita este ejercicio hasta tener confianza respirando a través del Medic Plus. **Nota: no jadee. Si empieza a sentirse mareado, baje el ritmo y haga una pausa al final de la espiración.**



### Diagrama 6: Uso de la pinza nasal.

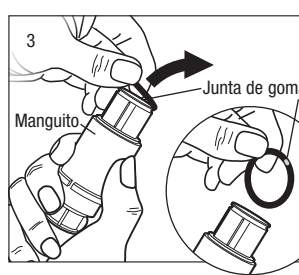
Ahora póngase la pinza nasal de forma que presione sus fosas nasales, como se muestra en el diagrama. Continúe practicando, realizando una inspiración intensa y, después, espirando despacio y por completo. **Nota:** la pinza nasal le ayuda a respirar por la boca en vez de por la nariz. No obstante, no es esencial y algunas personas se sienten más cómodas entrenando sin la pinza nasal.



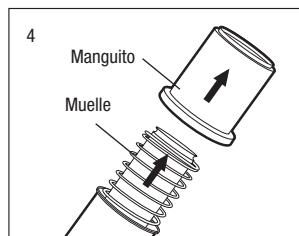
7

## Conjunto Medic Plus

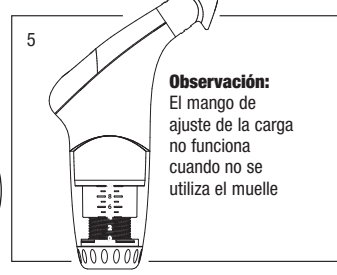
**Diagrama 3:** Para desmontar el muelle calibrado del conjunto de válvula, retire el sello de goma con suavidad.



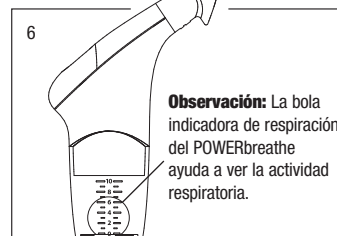
**Diagrama 4:** Retirar con cuidado el manguito y, después, el muelle. A continuación, volver a colocar el manguito antes de volver a instalar la junta de goma.



**Diagrama 5:** Muestra el Medic Plus montado con el conjunto de válvula instalado pero sin el muelle calibrado.



**Diagrama 6:** Muestra el Medic Plus montado pero sin la válvula y con la bola indicadora de respiración del POWERbreathe.



### IMPORTANTE

**Conservar todos los componentes de POWERbreathe Medic Plus que no utilice en un lugar seguro, para usarlos después o para conservar la garantía.**

11

## Entrenarse con Medic Plus

### Orientación para pacientes

Siga las instrucciones que se incluyen a continuación a menos que su médico le indique lo contrario. Antes de comenzar los ejercicios, asegúrese de que ha leído la sección de precauciones en la página 4 de este manual.

### Encontrar el ajuste de entrenamiento correcto:

La rutina recomendada con POWERbreathe RMT es de 30 respiraciones dos veces al día\*. Para sacar el máximo provecho del entrenamiento, estos ejercicios deben realizarse con una carga que sea lo más alta posible sin causar molestias.

Para el primer día del entrenamiento, ajuste su Medic Plus en la carga 0 (**consulte el diagrama 1 - "Familiarizarse con su Medic Plus"**).

A algunas personas los ejercicios les resultarán muy difíciles con esta carga. Si observa que no logra completar 30 respiraciones con esta carga, realice un breve descanso y, después, comience de nuevo hasta haber acumulado un total de 30 respiraciones.

Si le ha resultado difícil completar las 30 respiraciones en la carga 0, continúe el entrenamiento con esta carga dos veces al día durante la primera semana.

Si le ha resultado fácil completar las 30 respiraciones en la carga 0, al día siguiente deberá ajustar su Medic Plus en la carga 1. Complete de nuevo los ejercicios. Siguiendo este método, continúe aumentando la carga del entrenamiento en un nivel cada día, hasta que apenas pueda completar las 30 respiraciones del entrenamiento. Cuando haya alcanzado este punto, continúe el entrenamiento con esta carga dos veces al día durante una semana.

Después de una semana de entrenamiento con el Medic Plus en la misma carga, aumente la carga de entrenamiento en media vuelta. Continúe el entrenamiento con esta carga durante una semana más. A partir de ese momento, debe intentar aumentar la carga media vuelta cada semana.

**Para ver un ejemplo de un diario de entrenamiento típico y para descargar / imprimir páginas del diario en blanco para mantener un registro de su progreso con POWERbreathe visite : [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)**

*\* El programa de entrenamiento de 30 respiraciones dos veces al día es un programa de entrenamiento de alta intensidad que ha demostrado ser muy efectivo en personas que entrenan para mejorar su estado de forma general (Romer & McConnell, 2003). Aunque es más intenso, este programa tiene la gran ventaja de ser mucho más corto que los programas de "entrenamiento de baja intensidad" más tradicionales que se han utilizado en los estudios clínicos. Evidencias recientes sugieren que las ventajas de los entrenamientos de baja y alta intensidad son similares (Gosselin et al, 2010), por lo que recomendamos el programa que requiere menos tiempo. Sin embargo, si experimenta dificultades con el entrenamiento de alta intensidad, consulte la sección sobre "entrenamiento de baja intensidad" en la página siguiente.*

8

## Orientación para profesionales sanitarios

**Contraindicaciones:** Lea la sección de precauciones en la página 4 de este manual para evaluar la idoneidad de un paciente para el entrenamiento de los músculos respiratorios (RMT).

Los pacientes deben recibir formación sobre el uso apropiado de POWERbreathe Medic Plus RMT antes de comenzar el entrenamiento. Familiarícese con el manejo del dispositivo antes de ayudar a un paciente con su uso correcto consultando las secciones "Familiarizarse con su Medic Plus" y "Entrenamiento con Medic Plus - Orientación para pacientes". La orientación sobre el entrenamiento con Medic Plus se basa en información publicada en la revista 'Breathe' de la Sociedad Respiratoria Europea (McConnell et al, Entrenamiento de los músculos respiratorios en la enfermedad pulmonar obstructiva; cómo implementarla y qué esperar. Septiembre, vol 2(1) .pp. 39-49, 2005). Visite nuestro sitio web para descargar el artículo completo.

El paciente debe entrenarse con esta carga durante una semana. Después, la carga de entrenamiento debe aumentarse cada semana para mantener la carga de formación en aproximadamente el 60% de la nueva fuerza muscular inspiratoria.

**Observación:** Algunos pacientes no podrán o no querrán usar una boquilla. En tal caso, la boquilla de Medic Plus puede sustituirse por una mascarilla unida a un espaciador Medic Plus, para permitir el entrenamiento.

### Ajustar la carga de entrenamiento:

La investigación clínica indica que las cargas de entrenamiento de los músculos inspiratorios (IMT) deben superar el 30% de la capacidad máxima de los músculos inspiratorios del paciente para resultar eficaz. También hay evidencias de que cargas mayores permiten obtener mejoras superiores en la fuerza de los músculos inspiratorios.

12

## Entrenarse con Medic Plus

### Conseguir una buena técnica de entrenamiento:

Al inhalar a través de su Medic Plus, debe hacerlo tan profunda y rápidamente como sea posible. Al espirar, hágalo despacio y con suavidad hasta que sus pulmones estén totalmente vacíos. Intente expulsar tanto aire como pueda hacia el final de la espiración para asegurarse de que sus pulmones estén totalmente vacíos. Haga una pausa hasta que sienta la necesidad de respirar de nuevo antes de volver a inhalar (aprox. 3-4 segundos).

Comprobará que se hace más difícil llenar los pulmones a medida que continúa respirando durante una sesión de entrenamiento. Esto se debe a que sus músculos respiratorios se están cansando. Si ya no puede realizar una inspiración satisfactoria, tómese un descanso antes de continuar con el entrenamiento. Si comprueba que no puede finalizar una inspiración poco después de haber empezado la sesión de entrenamiento, la carga podría estar ajustada demasiado alta. En tal caso, simplemente reduzca la carga de entrenamiento en media vuelta y, después, continúe con la sesión de entrenamiento. **Observación:** El entrenamiento debe resultar difícil. Al final de la sesión de 30 inspiraciones, debería sentirse como si no pudiera continuar.

Si se queda sin aliento, se maree o necesite toser, haga una breve pausa. Cuando se haya recuperado, continúe la sesión de entrenamiento hasta haber completado el total de 30 inspiraciones. Si se salta una

sesión de entrenamiento, complétela lo antes posible. Si se la salta más de 12 horas, ignore la sesión y realice su próxima sesión de entrenamiento del modo habitual.

### Contener la respiración:

Después de 4-6 semanas, sus músculos respiratorios habrán mejorado significativamente y debería quedarse menos sin aliento durante la actividad. En esta fase no necesitará usar su Medic Plus a diario para mantener la mejora en su respiración. Entrenar con su Medic Plus solo 3 veces a la semana debería ser suficiente para seguir disfrutando de un mejor estilo de vida.

### "Entrenamiento de baja intensidad":

Si experimenta dificultades con el entrenamiento, puede cambiar a un programa de entrenamiento menos intenso y más largo que ha demostrado ser muy eficaz para personas que padecen problemas respiratorios. En tal caso, puede probar la respiración continua durante 15 minutos con un ajuste de carga bajo (consulte a su médico en caso de duda).

**Si el ajuste de carga inferior "0" es demasiado difícil para usted, POWERbreathe Medic Plus le permite entrenar sin usar el muelle de carga calibrado o todo el conjunto de válvula para empezar con la carga más baja posible. Consulte las páginas 10 - 11, diagramas 1 - 6.**

9

## Orientación para profesionales sanitarios

### Enseñar una buena técnica de entrenamiento:

Los primeros días son los más difíciles para el paciente, que necesitará una instrucción cuidadosa y sensible, que incluya la realización de breves pausas. Debe animarles a tolerar la sensación de falta de aliento que provoca el entrenamiento y aumentar progresivamente la carga del entrenamiento. Normalmente, es posible lograr aumentos de la carga de un 5-10% por semana.

Es recomendable animar a los pacientes a entrenarse hasta el máximo de su capacidad vital para entrenar toda la gama de movimientos de los músculos inspiratorios. A medida que los músculos inspiratorios del paciente se fatigan, le resultará más difícil obtener volúmenes pulmonares elevados hacia el final de la inspiración. Con estos volúmenes pulmonares más elevados, los músculos inspiratorios son más débiles y más propensos a notar los efectos de la fatiga. Debe advertirse de esto a los pacientes y debe animarles a interrumpir el entrenamiento cuando ya no sean capaces de lograr una "respiración satisfactoria".

También debe animarse a los pacientes a inhalar contra la carga tan rápido como sea posible para ejercitar al máximo sus músculos inspiratorios. Los pacientes deben respirar con una combinación de movimiento del diafragma y la pared torácica para utilizar

todos sus músculos inspiratorios durante el entrenamiento. Los pacientes pueden necesitar pausas durante una sesión de entrenamiento para toser o porque se sienten sin aliento. Es importante minimizar la duración de las pausas para mantener el estímulo del entrenamiento, pero debe manejarse de forma sensible y acompañarse de una explicación de por qué es importante minimizar la duración de los periodos de descanso.

### Entrenamiento de mantenimiento:

Después de 4-6 semanas de entrenamiento, los músculos inspiratorios del paciente deben haber mejorado notablemente y no se quedarán tan faltos de aliento durante el ejercicio. En este momento no es necesario entrenarse con Medic Plus todos los días para mantener la mejora respiratoria. Será suficiente entrenar con Medic Plus tres veces a la semana para mantener los efectos del entrenamiento.

### POWERbreathe Medic Plus - Accesorios

Hay disponible una serie de accesorios para ayudar a los pacientes/usuarios con necesidades especiales, como:

- Espaciador
- Adaptador para mascarilla de oxígeno
- Mascarillas
- Filtros POWERbreathe

Para más información, visite: [powerbreathe.com](http://powerbreathe.com)

13