

RESP@RATE™

para disminuir
la presión
arterial



Manual del usuario

Formas de contactarse

Sitio web : www.resperate.com

Correo electrónico : support@resperate.com

Teléfono:

Estados Unidos: 1-877-988-9388 (sin cargo)

Reino Unido: 0800-8456-522 (sin cargo)

Otros países: +1-306-791-5651 (Estados Unidos)

Correo electrónico: support@RESPeRATE.com

Fabricado por InterCure Ltd., Lod, Israel

www.intercure.com

Teléfono: +972-8-921-2126

Copyright © 2002–2006 InterCure, Inc. Todos los derechos reservados. RESPeRATE, RESPeRATE To Lower Blood Pressure e InterCure son marcas registradas de InterCure.

Índice

Bienvenido: RESPeRATE para disminuir la presión arterial

Introducción	3
El poder terapéutico de la respiración	4
Respirar con RESPeRATE marca la diferencia	4
Para lograr los mejores resultados	5
Explore el dispositivo RESPeRATE	7
Dispositivo RESPeRATE y sus componentes	7
Pantalla de RESPeRATE	8

Cómo utilizar su dispositivo RESPeRATE

Preparándose para utilizar RESPeRATE	10
Paso 1: instalación	10
Paso 2: determine la mejor posición para el sensor	11
Paso 3: coloque el cinturón del sensor	12
Paso 4: coloque los auriculares	13
Cómo utilizar RESPeRATE	14
Paso 1: encender RESPeRATE	14
Paso 2: respire normalmente (fase de reconocimiento)	15
Paso 3: respire según los tonos indicadores (fase de ejercicios respiratorios)	16
Paso 4: zona de respiración terapéutica	18

Personalice RESPeRATE	22
Ajuste el volumen	22
Seleccione la melodía	22
Vea y cambie la duración de una sesión	23
Cómo encender/Apagar las instrucciones orales	24
Cómo cambiar el idioma de las instrucciones orales	24
Visualización del medidor de respiración	25
Evaluación de su desempeño	26
Para ver las estadísticas de desempeño	27
Estadísticas del desempeño	28
Errores y soluciones	34
Mensajes de error	34
Soluciones a los problemas	36
Modo de ayuda para colocación del sensor	39

Garantía e información adicional sobre el producto

Limpieza y mantenimiento	41
Información técnica y aprobaciones	42
Información técnica	42
Autorizaciones específicas de cada país	42
Indicaciones de uso	43
Garantía limitada del RESPeRATE	44
Servicio de atención al cliente	45

Bienvenido !

RESPeRATE para disminuir la presión arterial

Introducción

Felicitaciones por la compra de su RESPeRATE®, el primer dispositivo médico con capacidad clínicamente probada para reducir la presión arterial (PA) de manera agradable y efectiva.



Este manual del usuario, que le brinda toda la información necesaria para utilizar RESPeRATE de manera eficaz, le guiará para que logre una respiración terapéutica y la reducción de la presión arterial en pocas semanas. Comencemos a reducir la presión sanguínea respirando lentamente.

Comentario: RESPeRATE sólo debe utilizarse como parte de un programa médico completo para lograr su presión arterial objetivo siguiendo las recomendaciones de su médico.

RESPeRATE puede utilizarse de manera segura conjuntamente con medicamentos y con modificaciones del estilo de vida, como por ejemplo, la dieta y el ejercicio.

El poder terapéutico de la respiración

La ciencia moderna sólo ha confirmado últimamente que la respiración terapéutica, estructurada y efectuada de manera correcta, puede reducir de manera significativa la presión arterial. Durante siglos se supo del poder terapéutico de la respiración, que se utiliza principalmente en técnicas de relajación como la meditación y el yoga. La respiración terapéutica sin esfuerzo puede ser difícil de lograr de manera efectiva sin ayuda, sin años de entrenamiento individualizado. RESPeRATE facilita la realización de la respiración terapéutica controlada sin ayuda.

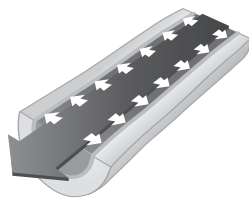
Respirar con RESPeRATE marca la diferencia

La tecnología de “Respiración controlada interactiva” patentada de RESPeRATE aprovecha con ingenio la tendencia natural del cuerpo a seguir ritmos externos. RESPeRATE, compuesto de un sensor de respiración, una unidad computarizada y



auriculares, analiza automáticamente su patrón respiratorio personal. A medida que logra controlarle de manera subliminal, crea una melodía personalizada para que pueda reducir su respiración y alcanzar la zona de respiración terapéutica inferior a 10 respiraciones por minuto.

¿Cuál es el resultado fisiológico? Los músculos que rodean los pequeños vasos sanguíneos en el cuerpo se dilatan y se relajan, con lo que la sangre fluye más libremente y la presión disminuye de manera significativa.



Después de cada ejercicio con RESPeRATE su respiración regresa a la frecuencia y patrón normales, aunque el efecto beneficioso para la presión sanguínea se prolonga.

Para lograr los mejores resultados

- Al realizar sus sesiones con RESPeRATE es necesario crear un ambiente de relajación. Siéntese en una silla cómoda en una habitación silenciosa, donde las distracciones sean mínimas.
- La “respiración terapéutica” se produce al respirar menos de 10 veces por minuto sin esforzarse. Respire lenta y naturalmente sin esforzarse o tensionarse.
- Su objetivo es lograr acumular por lo menos 10 minutos de respiración terapéutica lenta por sesión. Con tan sólo 40 minutos de respiración lenta por semana, se inicia y se mantiene una reducción significativa de la presión arterial. y con la utilización suplementaria del dispositivo se puede mejorar los resultados. Se recomienda realizar en lo posible, sesiones diarias.

- Tenga paciencia: como con cualquier programa de ejercicios físicos, notará el progreso en un período de entre cuatro y seis semanas.

Continúe utilizando RESPeRATE con regularidad y logrará más reducciones prolongadas de la presión arterial.

Explore el dispositivo RESPeRATE

Dispositivo RESPeRATE y sus componentes



Comentario: el puerto de datos aparece en los modelos RESPeRATE y RESPeRATE Duo seleccionados. Sólo es necesario si adquirió el cable y el software opcional "Informes y soporte".

Pantalla de RESPeRATE

Pantalla principal

Aquí figuran los siguientes valores:

Tiempo de respiración terapéutica semanal

Respiraciones por minuto

Nivel de volumen

Número de selección de la melodía

Estadísticas

Minutos terapéuticos

Duración de la sesión (minutos)

Selección del usuario (sólo para el modelo Duo)

Figura de referencia

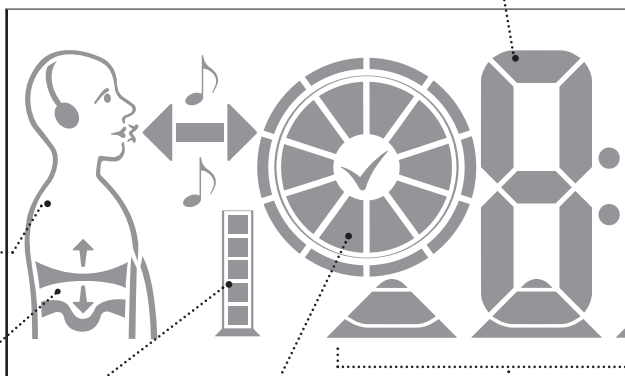
(con comentarios y flechas indicadoras)

Errores en el cinturón del sensor (ajustado/flojo/incorrecto)

Medidor de respiración

Reloj de 10 minutos terapéuticos

4 triángulos de reconocimiento de respiración



Pantalla secundaria

Duración de la sesión (segundos)

Período de informe estadístico

Símbolo de la función información

Símbolo de duración de la sesión

Símbolo del nivel del volumen

Símbolo de avance/retroceso

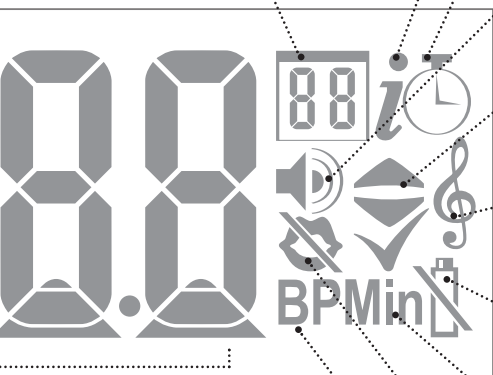
Símbolo de selección de melodía

Símbolo de batería baja

Símbolo de minutos terapéuticos

Símbolo de instrucciones orales apagadas

Símbolo de respiraciones por minuto



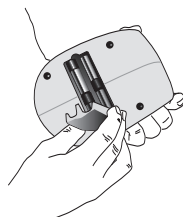
Cómo utilizar su dispositivo RESPeRATE

Preparativos para utilizar RESPeRATE

Paso 1: instalación

I. Coloque las pilas.

Al utilizar RESPeRATE por primera vez, coloque las cuatro pilas AA en el compartimiento para las pilas, en la parte posterior del dispositivo. Coloque las pilas en el compartimiento tal como se muestra allí.



II. Retire los auriculares y el sensor.

Retire cuidadosamente los auriculares y el sensor del compartimiento de almacenamiento dentro de la parte superior del cinturón del dispositivo.

- Tire de los cables con cuidado. Tanto el cable del sensor como los auriculares ya están conectados del interior del compartimiento de almacenamiento a la unidad principal.



- Al final de cada sesión, vuelva a colocar el sensor en el compartimiento. Se recomienda no enroscar el cable alrededor del sensor.

Paso 2: determinar la mejor posición para el sensor

Respirar implica movimiento del tórax, del abdomen o de ambos. La mejor posición para el sensor depende de cómo usted respira. El siguiente procedimiento le ayuda a determinar si su respiración proviene principalmente del tórax o del abdomen.

Siéntese en una silla cómoda, réclínese y coloque la mano derecha en el hemitórax derecho. Coloque la mano izquierda sobre el abdomen superior por encima del ombligo y respire normalmente. Observe qué mano se mueve primero al comenzar a inspirar o a espirar: ahí debe colocar el sensor de respiración.

Afloje toda prenda ajustada o cinturón que pudiera limitar su respiración natural.

Si no logra determinar la posición más adecuada, coloque el sensor sobre el abdomen superior.



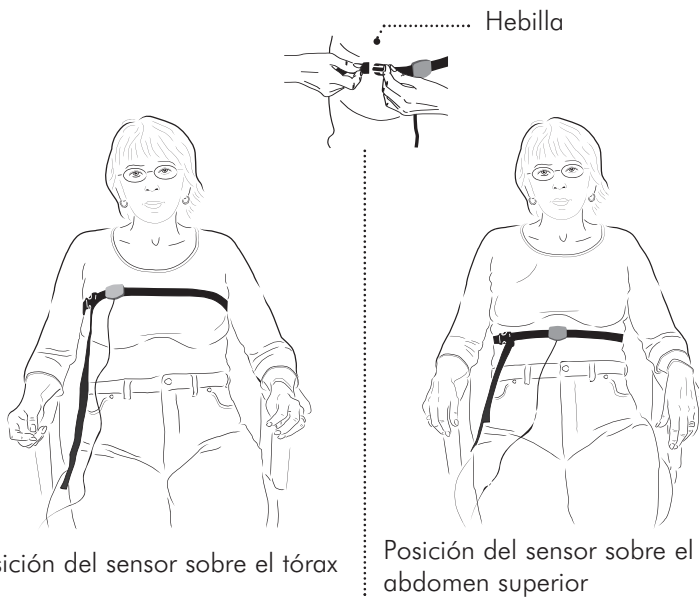
Determine la mejor posición para el sensor

Paso 3: colocar el cinturón del sensor

Coloque el cinturón del sensor alrededor del abdomen superior o del tórax, encima de la ropa. Abróchelo en la parte delantera del cuerpo con el cable ubicado debajo del sensor (para determinar la mejor posición para el sensor, consulte el Paso 2).

Compruebe que la etiqueta del sensor esté ubicada contra el cuerpo y que el cable se extienda hacia abajo.

Mientras está sentado, coloque en su lugar la unidad del sensor y regule el cinturón para que se ajuste perfectamente. Asegúrese de que no esté demasiado ajustado ni demasiado flojo. Desplace la unidad del sensor azul levemente a izquierda y derecha a lo largo del cinturón para comprobar que se desplaza libremente.



Posición del sensor sobre el tórax

Posición del sensor sobre el abdomen superior

Paso 4: colocarse los auriculares

Colóquese los auriculares. Compruebe que los auriculares estén conectados al enchufe hembra, situado en el lado derecho del dispositivo, marcado con el icono (🔌).

Al insertarse a fondo los auriculares en el enchufe hembra se oye un chasquido.

Colóquese los auriculares. Reclíñese levemente hacia atrás ya que al sentarse hacia adelante podría limitar el movimiento respiratorio.

Está listo para comenzar su sesión de RESPeRATE.

Cómo utilizar RESPeRATE

Paso 1: encienda RESPeRATE

Pulse el botón naranja

Encendido/Apagado (⏻), ubicado en el lado derecho del dispositivo. Al principio RESPeRATE indica momentáneamente su tiempo de respiración terapéutica semanal, que es el total de minutos que acumuló en la zona de respiración terapéutica durante los últimos siete días.



Visualización del tiempo terapéutico semanal

Comentario: el tiempo de respiración terapéutica se acumula al lograr respirar menos de 10 veces por minuto según las indicaciones de RESPeRATE. Para obtener mejores resultados, se recomienda acumular por lo menos 40 minutos de tiempo de respiración terapéutica semanal. Al utilizarlo por primera vez, el número indicará "0" minutos.

Después de utilizar el dispositivo durante 7 días, este número muestra un "símbolo de funcionamiento". Cada nuevo día agrega un día y sustrae un día de su tiempo de respiración terapéutica diaria. Jamás indicará "0" minutos a menos que no haya acumulado tiempo de respiración terapéutica durante siete días consecutivos.

Sólo para el modelo RESPeRATE Duo™ : seleccione usuario 1 o usuario 2.

Con el modelo RESPeRATE Duo, dos usuarios pueden guardar las estadísticas de desempeño en memorias diferentes (para más información, consulte la página 26).

Pulse el botón ARRIBA o ABAJO (⇄) para seleccionar usuario 1 (U1) o usuario 2 (U2). Si durante 5 segundos no pulsa ningún botón, RESPeRATE comienza la sesión automáticamente y almacena la memoria del último usuario.

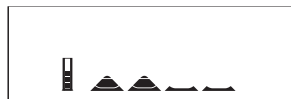


Selección del usuario (sólo para el modelo Duo)

Paso 2: respire normalmente (fase de reconocimiento)

(🗨️ instrucción oral)

Al comenzar cada sesión, respire normalmente. No se recomienda intentar adrede respirar lenta o profundamente. Basta con dejar que RESPeRATE aprenda su patrón y su frecuencia de respiración natural.



Visualización de la fase de reconocimiento

Cada respiración que el RESPeRATE detecta se representa mediante dos breves “tonos de medición”, así como con cambios en el medidor de respiración.

Un tono agudo y breve significa que puede comenzar a inspirar. Un tono grave y breve significa que puede comenzar a espirar. El medidor de respiración vertical que aparece en la pantalla se llena al inspirar y se vacía al espirar.

Cada respiración que el dispositivo detecta y analiza se representa en la pantalla mediante de triángulo. Después de haberse analizado cuatro respiraciones y de que cuatro triángulos hayan aparecido en la pantalla, se comienza a oír una melodía, que indica el comienzo de la fase de ejercicios respiratorios.

-
- ❗ Si los “tonos de medición” o el medidor de respiración no coinciden con su percepción de la espiración, será preciso cambiar la posición del sensor. Consulte la sección Soluciones a los problemas, Modo de ayuda para colocación del sensor, en la página 39.
-

Paso 3: respire según los tonos indicadores (fase de ejercicios respiratorios)

(🗣️ instrucción oral)

Una vez que RESPeRATE ha reconocido cuatro respiraciones estables, indica su frecuencia respiratoria en minutos (por ejemplo, 17,8 respiraciones por minuto o BPM). Ahora comienza la fase de ejercicios respiratorios, que señalados por el inicio de la melodía y la instrucción oral para “respirar según los tonos indicadores” (🗣️).



Visualización del primer minuto junto con una figura de referencia

RESPeRATE compone una melodía compuesta de dos tonos indicadores individuales según su patrón respiratorio personal. Al prolongar gradualmente la inspiración y la espiración, RESPeRATE reduce gradualmente el ritmo de respiración para obtener un tiempo de la zona de respiración terapéutica inferior a 10 respiraciones por minuto.

Sincronice su respiración con los tonos indicadores de su melodía personalizada para inspirar y espirar. Inspire gradualmente al oír el tono agudo y espire gradualmente al oír el tono grave.

Respire reposadamente y sin esfuerzo y evite contener la respiración. Para ayudarle a distinguir un tono de otro, las instrucciones orales “inspire” y “espire” (👄) le acompañarán en los primeros momentos. Los movimientos de la “figura de referencia” se sincronizan con las flechas y los tonos indicadores.

Después de haber respirado varias veces, las instrucciones orales se detienen, aunque debe continuar “cerrando los ojos y seguir los tonos indicadores”.

Inspire al oír el
tono agudo



Espire al oír el
tono grave



(👄) Al cabo de un minuto, la “figura de referencia” y las flechas desaparecen, dado que una indicación visual requiere más atención que una guía auditiva, lo cual reduce el efecto terapéutico.

-
- ❗ Si le resulta difícil sincronizar su respiración con los tonos indicadores, intente cambiar la melodía a #4. (Personalizar el RESPeRATE, Seleccionar una melodía, página 22).
-

Paso 4: zona de respiración terapéutica

(👄 instrucción oral)

Una vez reducida la respiración a 10 respiraciones por minuto, se le notifica de su ingreso a la zona de respiración terapéutica. El icono del reloj de "10 minutos de terapéuticos" y su frecuencia respiratoria aparecen en la pantalla (por ejemplo, 9,8 BPM en la figura superior).

Cada minuto adicional acumulado en la zona de respiración terapéutica figura en el reloj como un segmento adicional. Una vez que el "reloj de 10 minutos terapéuticos" (figura inferior) se completa (10 minutos), aparece un segundo anillo alrededor del reloj original, que seguirá hasta completarse con los minutos suplementarios acumulados en la zona de respiración terapéutica.

Icono del reloj de 10 minutos terapéuticos



Visualización de la zona de respiración terapéutica

- ! Su objetivo para cada sesión es lograr por lo menos 10 de los 15 minutos de su sesión de respiración en la zona de respiración terapéutica.

Complete la sesión de ejercicios de 15 minutos. Cuánto mayor la cantidad de minutos terapéuticos acumulados, mayor será la probabilidad de reducir considerablemente la presión arterial.

Para ver la cantidad exacta de tiempo acumulado en la zona de respiración terapéutica durante la sesión en curso, pulse en todo momento el botón Información (**i**).



Visualización del botón Información para los minutos terapéuticos acumulados hasta el momento

Si los tonos indicadores se tornan demasiado lentos como para seguirlos sin esfuerzo o si uno de los tonos es demasiado breve o prolongado como para seguirlo, haga caso omiso de los tonos indicadores y respire naturalmente.

No se trata de una falla ni de un error, sino de la manera interactiva de RESPeRATE de seguir ayudándole en su intento de lograr la frecuencia respiratoria individual más baja mediante una espiración prolongada que le brinde bienestar.

Prolongar demasiado los períodos de inspiración o espiración al punto de que se sienta incómodo, o contener momentáneamente la respiración sincronizarse con la melodía puede resultar contraproducente. Para obtener más información, consulte los consejos prácticos a continuación.

RESPeRATE termina automáticamente la sesión al cabo de 15 minutos y, 20 segundos antes de finalizar, le avisa que “La sesión está finalizando. Hasta luego por el momento” (🔔) Reduce gradualmente el volumen hasta que se apaga (para cambiar la duración predeterminada de la sesión, consulte la página 23).

Se recomienda guardar el sensor y el cinturón de RESPeRATE en el compartimiento en la parte superior del dispositivo para evitar daños. Se recomienda no enroscar el cable alrededor del sensor.

! Consejos importantes:

Tenga paciencia, los resultados están a su alcance. Si bien la agradable sensación de una sesión con RESPeRATE es inmediata, para reducir la presión arterial durante todo un día es preciso utilizar el dispositivo durante un período de entre cuatro y seis semanas.

Respire sin esforzarse. Para lograr reducir su presión arterial, resulta esencial respirar sin esfuerzo durante una sesión completa con RESPeRATE. Una respiración normal comprende entre 12 y 18 respiraciones por minuto. La frecuencia respiratoria más baja que logró sin esfuerzo en las primeras sesiones puede ser superior a 10 respiraciones por minuto. No se exija demasiado.

Después de varias sesiones con RESPeRATE, su frecuencia respiratoria se reducirá probablemente a 10 respiraciones por minuto.

Respire gradualmente. Evite contener la respiración después de haber inspirado. La mejor manera de lograr una respiración sin esfuerzo es inspirar gradualmente por la nariz y luego hacerlo por la boca.

Para prolongar la espiración sin esforzarse, apriete los labios como si fuera a soplar una vela.

Evite realizar otras técnicas respiratorias. No se recomienda aplicar durante la sesión con RESPeRATE otras técnicas respiratorias, como por ejemplo, contener la respiración o el método Buteyko . Esto implica mayor esfuerzo, que puede resultar contraproducente para reducir la presión arterial.

¡Cuanto mayor la cantidad de minutos terapéuticos, mejores serán los resultados! Asegúrese de acumular no menos de 40 minutos de respiración terapéutica semanal. Recuerde que cuanto mayor sea el tiempo acumulado en la zona de respiración terapéutica, mejores serán las posibilidades de lograr una reducción considerable de la presión arterial.

Recuerde que no se trata de una competencia. El patrón y la frecuencia de respiración más bajos convenientes para cada individuo varían según la persona y el día. Sólo usted puede decidir si la respiración le resulta incómoda.

El objetivo es alcanzar una zona terapéutica inferior a 10 respiraciones por minuto, no la frecuencia respiratoria más baja posible. Esforzarse por lograr una frecuencia respiratoria excesivamente baja (por ejemplo, inferior a 5 respiraciones por minuto) podría no contribuir a reducir la presión arterial.

Manténgase despierto. RESPeRATE es muy relajante y hay quienes se duermen durante la sesión. Esto puede llevar a un aumento de la frecuencia de la respiración y a impedir la acumulación de minutos terapéuticos. Es preferible mantenerse despierto.

Personalice RESPeRATE

RESPeRATE le brinda una variedad de opciones para personalizar el volumen, la melodía, la duración de la sesión, las instrucciones orales y el medidor de respiración.

Regule el volumen

Para regular el volumen:

Pulse el botón **Arriba** o **Abajo** (⬇️) repetidas veces hasta llegar al volumen preferido.



Visualización de la regulación del volumen

El icono del volumen (🔊) aparece con el nivel del volumen en curso. Al cabo de unos segundos, RESPeRATE regresa automáticamente a la visualización anterior.

Para su comodidad, RESPeRATE almacena el último volumen seleccionado y lo utiliza como opción predeterminada en la sesión siguiente.

Seleccionar la melodía

Para seleccionar una melodía:

Pulse el botón Selección de la melodía (🎵) repetidas veces hasta que escuche la melodía que usted prefiere.

El icono (🎵) aparece con el número de la melodía seleccionada. Tenga en cuenta que esto se puede hacer únicamente durante la fase de ejercicios respiratorios.

Para su comodidad, el RESPeRATE almacena la última melodía seleccionada y la utiliza como opción predeterminada en la sesión siguiente.



Visualización de la selección de melodía

Para descargar más melodías para los modelos RESPeRATE y RESPeRATE Duo™, utilice el software y el cable que se incluyen en el paquete. Para obtener información detallada, consulte www.resperate.com/melodies.

Vea y cambie la duración de una sesión

Para ver la duración de la sesión en curso:

Pulse el botón Duración de la sesión (⌚)

El icono (⌚) aparece con el tiempo restante de la sesión en minutos y segundos (números pequeños). Después de unos segundos, RESPeRATE regresa automáticamente a la visualización anterior.



Visualización de duración de sesión

Para prolongar o acortar la sesión en curso:

Pulse el botón Duración de la sesión (⌚) y luego el botón Arriba o Abajo, para seleccionar la duración más adecuada.

Como opción predeterminada, RESPeRATE se apaga automáticamente al cabo de 15 minutos.

Para prolongar o acortar la sesión predeterminada:

- 1. Pulse el botón Duración de la sesión (⌚) hasta que** aparezca en la pantalla, parpadeando, la duración de la sesión predeterminada en curso.

2. Utilice los botones **Arriba** o **Abajo** (↕) para prolongar o acortar la sesión predeterminada.
3. **Vuelva a pulsar el botón Duración de la sesión** (⌚) para almacenar la nueva duración predeterminada. Ésta se almacena y la pantalla deja de parpadear.

Encender o apagar las instrucciones orales

Para encender o apagar las instrucciones orales:

Pulse el botón **Encendido/Apagado** (⊞) de las instrucciones orales (ubicado en el lado izquierdo de RESPeRATE).

Las instrucciones orales de RESPeRATE se activan como opción predeterminada. Tenga en cuenta que aun cuando estén apagadas, se siguen emitiendo mediante instrucciones orales algunos mensajes de error, esenciales para el funcionamiento del dispositivo.

Cambiar el idioma de las instrucciones orales

RESPeRATE sólo se puede preprogramar en inglés. Para descargar más idiomas para los modelos RESPeRATE y RESPeRATE Duo™, utilice el software y el cable opcional que se incluyen en el paquete. Para obtener información detallada, consulte www.resperate.com/languages.

Para cambiar el idioma:

Pulse y mantenga apretado el botón Instrucciones orales

y luego el botón Arriba (⊞ + ▲) (⊞ + ▼) (+) o **Abajo** (-), para seleccionar el idioma de su preferencia.



Visualización de las instrucciones orales

Visualización del medidor de respiración

El medidor de respiración muestra en tiempo real cómo el dispositivo detecta sus movimientos respiratorios a través del elástico del cinturón con cada inspiración y espiración. El medidor de respiración aparece como opción predeterminada únicamente durante la fase de reconocimiento, aunque puede activarlo durante la sesión de la siguiente manera:



Visualización del medidor de respiración activado

Para activar el medidor de respiración:

Pulse y mantenga apretado el botón Información y pulse al mismo tiempo el botón Arriba ($i + \blacktriangle$).

Para desactivar el medidor de respiración:

Pulse y mantenga apretado el botón Información y pulse al mismo tiempo el botón Abajo ($i + \blacktriangledown$).

El medidor de respiración también puede ser útil para solucionar problemas relacionados con la posición del sensor (para obtener información más detallada, consulte el Modo de ayuda para colocación del sensor, en la página 39).

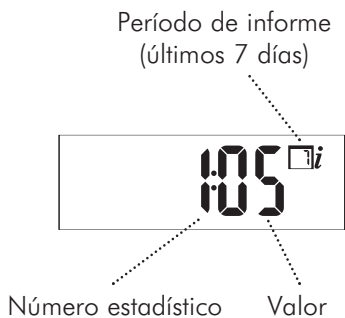
Evaluación de su desempeño

Las dos maneras más sencillas de evaluar su desempeño son el icono del reloj de 10 minutos terapéuticos y el tiempo de respiración terapéutica semanal (que aparece momentáneamente cuando enciende RESPeRATE).

Para posibilitar una evaluación más avanzada, la memoria incorporada de RESPeRATE almacena los seis siguientes datos estadísticos relacionados con su desempeño: cantidad de sesiones, minutos terapéuticos, frecuencia respiratoria inicial, frecuencia respiratoria final, sincronización y detección de la respiración.

Además, se proporciona cada una de estas estadísticas de desempeño para tres períodos de tiempo diferentes: última sesión, últimos siete días y últimos 60 días.

Las estadísticas de desempeño se expresan tal como se muestra en el ejemplo: un número y un valor junto con el período del informe.



Visualización de las estadísticas de desempeño

Para ver las estadísticas de desempeño:

1. Compruebe que su dispositivo RESPeRATE está apagado. Pulse y mantenga apretado el botón Información (i) hasta que se encienda la pantalla.

Para ver los parámetros vinculados con el usuario que les interesa, los usuarios del modelo RESPeRATE Duo deben seleccionar Usuario N.º 1 o Usuario N.º 2 .

2. Seleccione un período de tiempo:

Durante la fase de reconocimiento, pulse el botón Información (i) una vez, dos veces o tres según el período de tiempo que le interesa.

Pulse una vez para ver información acerca de la última sesión con RESPeRATE.

Pulse dos veces para ver información acerca de las sesiones de los últimos 7 días.

Pulse tres veces para ver información acerca de las sesiones de los últimos 60 días.




3. Choisissez un intervalle de temps :

Pulse el botón Arriba (▲) o Abajo (▼) repetidas veces para desplazarse del N.º 1 al N.º 6.

Estadísticas de desempeño:*

Estadística N.º 1: sesiones

La cantidad de sesiones que han alcanzado la zona de ejercicios respiratorios.




Descripción	Ejemplo
El informe de la última sesión indica 1:01. Después de la primera sesión con RESPeRATE, este valor siempre será "1".	
El informe de los últimos 7 días indica 1:05, o sea que en los últimos siete días, cinco de las sesiones alcanzaron la fase de ejercicios respiratorios.	
El informe de los últimos 60 días indica 1:54, o sea que en los últimos 60 días, 54 de las sesiones alcanzaron la fase de ejercicios respiratorios.	

*Con modelo RESPeRATE Duo™, dos usuarios pueden llevar sus estadísticas de desempeño por separado para el Usuario 1 y el Usuario 2.

Para descargar más estadísticas de desempeño para los modelos RESPeRATE y RESPeRATE Duo™, utilice el software y el cable que se incluyen en el paquete.



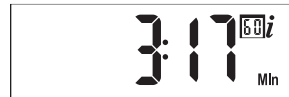
Estadística N.º 2: minutos terapéuticos

Tiempo (en minutos) acumulado en la zona de respiración terapéutica (menos de 10 respiraciones por minuto).

Descripción	Ejemplo y objetivo
<p>El informe de la última sesión indica 2:9.5, o sea que se acumularon 9,5 minutos en la zona terapéutica durante la última sesión.</p>	 <p>Objetivo > 10 min.</p>
<p><i>Valor acumulado</i> El informe de los últimos 7 días indica 2:46, o sea que se acumuló un total de 46 minutos en la zona terapéutica durante los últimos 7 días.</p>	 <p>Objetivo > 40 min.</p>
<p><i>Valor promedio</i> El informe de los últimos 60 días indica 2:46, o sea que se acumuló un promedio de 46 minutos en la zona terapéutica cada semana durante los últimos 60 días (ocho semanas).</p> <p>Comentario: Si el valor es igual o superior a 100 (minutos terapéuticos), aparece la cifra parpadeante "99".</p>	 <p>Objetivo > 40 min.</p>




Estadística N. ° 3: frecuencia respiratoria inicial

Respiraciones por minuto (BPM) al comienzo de la fase de ejercicios respiratorios (al final de la fase de reconocimiento).

Descripción	Ejemplo y frecuencia aceptable
<p>El informe de la última sesión indica 3:17, o sea que la frecuencia respiratoria inicial fue de 17 respiraciones por minuto. Las frecuencias respiratorias iniciales son niveles “normales” y generalmente varían de 12 a 18 respiraciones por minuto.</p>	 <p>Frecuencia aceptable: 6–30 respiraciones por minuto</p>
<p><i>Valor promedio</i> El informe de los últimos 7 días indica 3:17, o sea que el promedio de la frecuencia respiratoria inicial fue de 17 respiraciones por minuto.</p>	 <p>Frecuencia aceptable: 6–30 respiraciones por minuto</p>
<p><i>Valor promedio</i> El informe de los últimos 60 días indica 3:17, o sea que el promedio de la frecuencia respiratoria inicial fue de 17 respiraciones por minuto.</p>	 <p>Frecuencia aceptable: 6–30 respiraciones por minuto</p>




Estadística N.º 4: frecuencia respiratoria final

Respiraciones por minuto al final de la sesión con el RESPeRATE.

Descripción	Ejemplo y frecuencia recomendada
<p>El informe de la última sesión indica 4:6.2, o sea que la frecuencia respiratoria final fue de 6,2 respiraciones por minuto. Las frecuencias respiratorias finales varían y generalmente pueden alcanzar un promedio de entre 6 y 8 respiraciones por minuto después de utilizar el dispositivo durante varias semanas.</p>	 <p>Frecuencia recomendada: 5-10 respiraciones por minuto</p>
<p><i>Valor promedio</i> El informe de los últimos 7 días indica 4:6.2, o sea que la frecuencia respiratoria final promedio fue de 6,2 respiraciones por minuto.</p>	 <p>Frecuencia recomendada: 5-10 respiraciones por minuto</p>
<p><i>Valor promedio</i> El informe de los últimos 60 días indica 4:6.2, o sea que la frecuencia respiratoria inicial promedio fue de 6,2 respiraciones por minuto.</p>	 <p>Frecuencia recomendada: 5-10 respiraciones por minuto</p>

Estadística N.º 5: sincronización




Indica la efectividad con que sigue los tonos indicadores. Específicamente, es el porcentaje de tiempo en el que se sincroniza la respiración con los tonos indicadores. Si la frecuencia es inferior a 60%, consulte la sección Soluciones a los problemas, en la página 34.

Descripción	Ejemplo y frecuencia aceptable
<p>El informe de la última sesión indica 5:94, o sea que el 94% del tiempo, la respiración sincronizaba con los tonos indicadores.</p>	 <p>Frecuencia aceptable: 60-99%</p>
<p><i>Valor promedio</i> El informe de los últimos 7 días indica 5:94, o sea que, en promedio, el 94% del tiempo, la respiración sincronizaba con los tonos indicadores.</p>	 <p>Frecuencia aceptable: 60-99%</p>
<p><i>Valor promedio</i> El informe de los últimos 60 días indica 5:94, o sea que, en promedio, el 94% del tiempo, la respiración sincronizaba con los tonos indicadores.</p>	 <p>Frecuencia aceptable: 60-99%</p>

Estadística N.º 6: detección de la respiración

Indica la efectividad del sensor para reconocer la inspiración y espiración como resultado de la ubicación del sensor.




Específicamente, es el porcentaje de tiempo de la sesión en el que el sensor de respiración pudo identificar la información sobre la respiración. Si la frecuencia es inferior a 80%, consulte la sección Soluciones a los problemas, en la página 34.




Descripción	Ejemplo y frecuencia aceptable
El informe de la última sesión indica 6:88, o sea que el sensor pudo identificar información sobre la respiración en un 88% de los casos.	 Frecuencia aceptable: 80–99%
El informe de los últimos 7 días indica 6:88, o sea que, en promedio, el sensor pudo identificar información sobre la respiración en un 88% de los casos.	 Frecuencia aceptable: 80–99%
El informe de los últimos 60 días indica 6:88, o sea que, en promedio, el sensor pudo identificar información sobre la respiración en un 88% de los casos.	 Frecuencia aceptable: 80–99%

Errores y soluciones

Mensajes de error

RESPeRATE diagnostica automáticamente los siguientes problemas y le avisa mediante instrucciones orales o con un icono de error que aparece en la pantalla. Una vez corregido el problema, el aviso desaparece.

Icono	Explicación	Solución
	El cinturón del sensor está demasiado ajustado.	<i>Afloje el cinturón del sensor (🚫).</i>
	El cinturón del sensor está demasiado flojo.	<i>Ajuste el cinturón del sensor (🚫).</i>
	El cinturón elástico o el sensor están mal colocados.	<i>Compruebe la posición del sensor (🚫). Reubique el cinturón elástico según el Modo de ayuda para colocación del sensor, de la página 39. Compruebe también si el sensor se desplaza libremente sobre el cinturón, moviéndolo levemente a izquierda y derecha.</i>

Icono	Explicación	Solución
	<p>La respiración no se sincroniza con los tonos indicadores.</p>	<p>“Inspire” al oír el tono agudo y “espire” (☹) al oír el tono grave. Si el problema persiste, intente la melodía N.º 4, ya que es muy fácil de seguir.</p>
<p>“No contenga la respiración. Inspire gradualmente” (☹).</p>	<p>Está conteniendo la respiración, en la fase de inspiración o en la de espiración.</p>	<p>“Inspire gradualmente” (☹). Para ver consejos sobre cómo respirar de forma gradual, consulte la página 20. Recuerde que contener la respiración es contraproducente. Si los tonos indicadores le resultan demasiado lentos, respire normalmente y RESPeRATE se adaptará para guiarle según su patrón respiratorio más adecuado.</p>
	<p>Está respirando más de 30 veces por minuto.</p>	<p>Respire más lentamente.</p>
	<p>Las pilas tienen poca carga.</p>	<p>Cambie las pilas.</p>

Soluciones a los problemas

Problema	Explicación	Solución
La pantalla no se enciende cuando el dispositivo está en funcionamiento.	Hay que cambiar las pilas.	Coloque pilas nuevas.
	Los polos +/- de las pilas están mal colocados.	Reinstale las pilas de modo que los polos +/- queden bien ubicados.
No se oye música por los auriculares.	Los auriculares están mal conectados.	Reconecte los auriculares a RESPeRATE. Al insertarlos correctamente, se oye un chasquido.
	RESPeRATE se apagó automáticamente ya que finalizó la sesión.	Reinicie RESPeRATE para comenzar una nueva sesión.
Una de los tonos indicadores o ambos, son demasiado rápidos o demasiado lentos para mi respiración actual.	Su frecuencia respiratoria ha cambiado de abruptamente.	Respire normalmente. RESPeRATE se adaptará después de algunas respiraciones para guiarle según su frecuencia respiratoria normal.

Problema	Explicación	Solución
<p>La fase de reconocimiento tarda más de dos minutos.</p>	<p>El sensor está mal colocado.</p>	<p>Reubique el sensor de respiración. Consulte la página 39, Modo de ayuda para colocación del sensor.</p>
	<p>La respiración es demasiado inestable.</p>	<p>Relájese y respire normalmente.</p>
<p>Oigo repetidas veces la instrucción oral “inspire” “espire” a pesar de estar completamente seguro de que mi respiración sincroniza con los tonos.</p>	<p>Quizá el movimiento respiratorio que detecta el sensor de respiración no refleje o no coincida con el movimiento respiratorio real de inspiración o espiración que usted percibe.</p>	<p>Reubique el sensor de respiración. Consulte la página 39, Modo de ayuda para colocación del sensor.</p>

Problema	Explicación	Solución
<p>Escucho repetidas veces el mensaje oral “inspire gradualmente”.</p>	<p>Quizá esté conteniendo la respiración después de inspirar.</p>	<p>Active y revise el medidor de respiración. Si contiene la respiración, por momentos la barra no se moverá. Consulte el Modo de ayuda para colocación del sensor en la página 39. Respire gradualmente. Inspire y espire durante todo el tiempo que oiga un tono. Si le resulta difícil, respire sin esforzarse y haga caso omiso de los tonos. RESPeRATE se reajustará a su respiración.</p>
<p>Se oye ruido estático a través de los auriculares.</p>	<p>Los auriculares están mal conectados al enchufe hembra. Algún dispositivo de comunicación electrónica (teléfono móvil, buscapersonas u otro dispositivo de comunicación inalámbrico) está funcionando en un radio de 1,5 metros del RESPeRATE.</p>	<p>Conecte bien los auriculares al dispositivo. Al hacerlo, oirá un chasquido. No utilice estos dispositivos de comunicación en un radio de 1,5 metros del RESPeRATE durante sus sesiones de ejercicio.</p>

Modo de ayuda para colocación del sensor

El Modo de ayuda para colocación del sensor es útil para solucionar todos los problemas relacionados con la posición del sensor. En el caso de algunos usuarios, el movimiento respiratorio que detecta el sensor de respiración no refleja o no coincide con el movimiento respiratorio real de inspiración o espiración que perciben. Consecuentemente, RESPeRATE no podrá guiar la respiración de manera adecuada. Este modo de ayuda le permite determinar la mejor opción de colocación del sensor en función de su patrón respiratorio personal.

Para ingresar al Modo de ayuda para colocación del sensor:

Pulse y mantenga apretado el botón Información (i) y pulse al mismo tiempo el botón Arriba (▲).



Visualización del modo de ayuda para colocación del sensor

El medidor de respiración aparece en la pantalla. Puede ingresar a este modo de ayuda

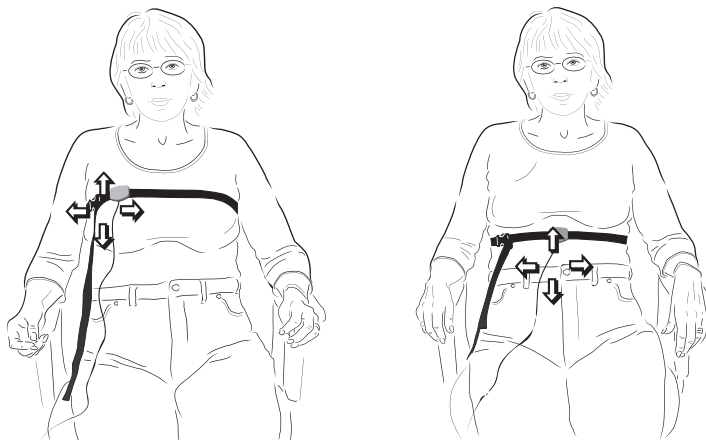
en todo momento durante la fase de reconocimiento (después de haber encendido RESPeRATE).

El medidor de respiración muestra en tiempo real cómo el dispositivo detecta sus movimientos respiratorios con cada inspiración y espiración. A medida que inspira, el medidor de respiración debe llenarse gradualmente. A medida que espira, el medidor de respiración debe vaciarse gradualmente.

Observe el medidor: el objetivo es encontrar la posición en la que el medidor y los “tonos de medición” sigan su inspiración y su espiración.

Respire normalmente y pruebe distintas posiciones del sensor.

Intente colocar el sensor sobre el tórax o abdomen superior, desplácelo arriba y abajo, a derecha e izquierda. También puede intentar colocarlo debajo del brazo.



Una vez que colocado el sensor en el lugar en que el medidor de respiración y su inspiración y espiración sincronizan, utilícelo en la misma posición en todas las sesiones con RESPeRATE.

Para salir del Modo de ayuda para colocación del sensor:

pulse el botón naranja Encendido/Apagado (⏻) para apagar RESPeRATE.

Para iniciar una sesión nueva con RESPeRATE, reencienda el dispositivo.

Garantía e información suplementaria sobre el producto

Limpieza y mantenimiento

Limpie RESPeRATE con un paño suave ligeramente humedecido. Jamás lave el sensor ni el dispositivo RESPeRATE. No utilice productos derivados del petróleo, diluyentes ni solventes de limpieza.

Guarde el sensor en su compartimiento para protegerlo del polvo y de la humedad.

Proteja el RESPeRATE de vibraciones excesivas.

No deje el RESPeRATE en lugares con una temperatura inferior a $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($-14\text{ }^{\circ}\text{F}$) o superior a $70\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($158\text{ }^{\circ}\text{F}$) o en lugares muy húmedos ($> 85\%$).

No intente reparar el RESPeRATE. De ser necesario, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente.

Utilice sólo pilas alcalinas.

Si no piensa utilizar el RESPeRATE durante dos meses por lo menos, quite las pilas del compartimiento para evitar que el dispositivo se dañe.

Información técnica y homologaciones

Información técnica

Modelo: RESPeRATE RR-150, RR-151, RR-151Connect, RR-151 Duo; tipo de pantalla: LCD; fuente de alimentación: cuatro pilas alcalinas, 1,5 voltios (tipo AA); vida útil de las pilas: dos meses con un uso normal de 15 minutos diarios; salida de audio máxima: 20 mW RMS en cada oído con auriculares de 320 hm; el dispositivo muestra una frecuencia respiratoria de 2 a 42 respiraciones por minuto pero guía para lograr entre 5 y 20 respiraciones por minuto; temperatura apropiada para el funcionamiento: 10 a 40°C (50 a 104°F); humedad apropiada para el funcionamiento: 30 a 75%; temperatura apropiada para el almacenamiento: -10 a 70°C (14 a 158°F); humedad apropiada para el almacenamiento: 30 a 85%; peso: 480 gramos; dimensiones externas: 17 cm (largo) x 13 cm (ancho) x 8 cm (alto).

Autorizaciones específicas de cada país

Estados Unidos: 510(k) número K020399 (OTC) y K000405 (Rx)

Unión Europea: marca CE

Israel: Ministerio de Salud número 237-0000

Corea del Sur: KFDA 803489 de Corea

Canadá: licencia para dispositivos médicos de Canadá: 63948

Australia: TGA ARTG ID 116226

Tailandia: ISR 4700595

China: SFDA 2260351



RESPeRATE cumple con las normativas de conformidad CE.

Representantes autorizados del fabricante en Europa:

MEDES Ltd.

9, Beaumont Gate, P.O.Box 231, Shenley Hill, Radlett, Herts

London WD78BX, Reino Unido

Tel./fax: +44 (0) 192 385 9810

Courriel: edes@arazygroup.com

Indicaciones de uso (Estados Unidos)

Nombre del dispositivo: RESPeRATE

Indicaciones de uso: RESPeRATE está diseñado para utilizarse como tratamiento relajante para reducir el estrés al guiar y monitorear los ejercicios respiratorios del paciente de manera interactiva. El dispositivo sólo debe utilizarse como tratamiento auxiliar de la hipertensión arterial, junto con tratamientos con fármacos o sin ellos. Venta sin receta.

Contraindicación: : ninguna.

Precauciones: no utilice este dispositivo sin consultar a su médico, si sufre o ha sufrido de: cardiopatía isquémica activa/angina inestable, insuficiencia cardíaca congestiva aguda, fibrilación auricular crónica, derrames cerebrales con disfunción permanente, insuficiencia renal crónica, asma grave, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) como la bronquitis crónica y la enfisema o insuficiencia orgánica aguda. InterCure recomienda no modificar tratamientos de la hipertensión sin el consejo y el consentimiento de su médico.

No utilice RESPeRATE cuando deba mantenerse alerta o concentrado o deba utilizar equipos pesados. No utilice RESPeRATE mientras conduce. Si observa algún efecto secundario o algún cambio en su estado de salud en general o en su estado de ánimo, suspenda inmediatamente el uso de RESPeRATE y póngase en contacto con su médico. Respire naturalmente mientras realiza los ejercicios, ya que un exceso de respiración profunda podría ocasionar mareos y palpitaciones.

Tenga en cuenta que RESPeRATE sólo debe utilizarse como parte de su programa médico completo para lograr la presión arterial objetivo siguiendo las recomendaciones de su médico. RESPeRATE puede utilizarse de manera segura conjuntamente con medicamentos y con modificaciones del estilo de vida, como por ejemplo, la dieta y el ejercicio.

Garantía limitada de RESPeRATE

Se garantiza que RESPeRATE no posee defectos de fabricación durante un período de un año desde la fecha de compra en condiciones de uso normales. Esta garantía sólo se otorga al comprador original. En caso de necesitar alguna reparación dentro del período de garantía, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de RESPeRATE.

Asistencia al cliente para obtener un número de autorización de devolución de mercancías e instrucciones de devolución específicas. Repararemos o reemplazaremos (según nuestro criterio) sin cargo las piezas necesarias para corregir defectos de materiales o de fabricación. La garantía arriba mencionada es completa y exclusiva. El garante renuncia expresamente a cualquier responsabilidad por daños contingentes, especiales o emergentes de cualquier tipo.*

Para asegurar la activación de su garantía, complete el formulario en línea en: <http://www.resperate.com/register>.

*Algunos países o estados no permiten la exclusión o limitación de daños contingentes o emergentes, por lo que la garantía anterior no es aplicable en estos casos. Toda garantía implícita que derive por ministerio de la ley deberá limitarse en duración a los términos de esta garantía. Esta garantía le otorga derechos legales específicos; usted podría disponer de otros derechos que varían de un estado a otro.

Servicio de atención al cliente

Nos comprometemos a reducir su presión sanguínea.

Especialistas en los productos de RESPeRATE se están a su disposición para guiarle y atenderle. Si tiene preguntas o comentarios, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente para conversar con un especialista en nuestros productos o para programar una visita.

Envíe sus preguntas o comentarios al Foro de usuarios de RESPeRATE a través de www.RESPeRATE.com/forum.

Estados Unidos : 1-877-988-9388 (sin cargo)

Reino Unido : 0800-177-1778 (sin cargo)

Otros países : +1-201-720-7755 (Estados Unidos)

Correo electrónico : support@RESPeRATE.com

Fabricado por:

InterCure
Interactive Therapeutic Devices

Para obtener más información o para ponerse en
contacto con el servicio de atención al cliente,
visite www.resperate.com

Estados Unidos y Canadá: 1-888-9388 (sin cargo)

Reino Unido: 0800-8456-522 (sin cargo)

InterCure, Inc
400 Kelby Street
Fort Lee, NJ 07024, Estados Unidos
InterCure, Ltd.
6 Haba'al Shem-Tov Street
Lod 71289, Israel
+972-8-9212126

www.intercure.com

72E 0041 D