



# DISPOSITIVOS

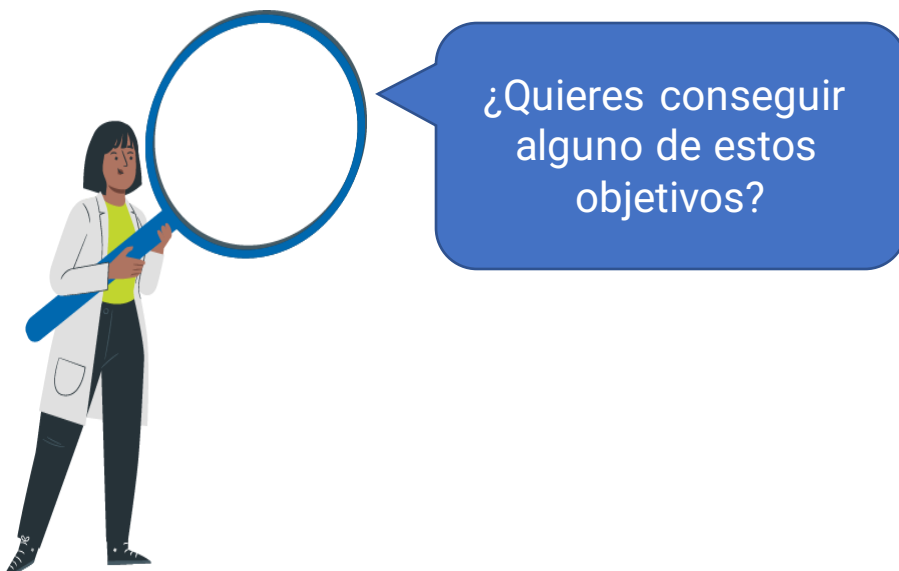
## Kit Home Care

# ¿Qué es el Kit Home Care?

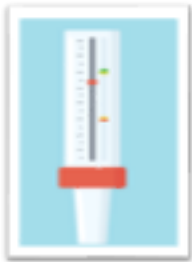
Es un conjunto de dispositivos que te pueden ayudar a monitorizar algún aspecto determinado de tu salud y su evolución y que puedes utilizar en casa.

Estos dispositivos que te ayudarán a:

- **Mejorar el cumplimiento del tratamiento.**
- **Conocer nuestra evolución desde nuestro domicilio.**
- **Anticiparnos a una crisis o exacerbación.**



# Cuáles son algunos de estos dispositivos



Peak - flow



Smartphone



Purificador de aire



Espirómetro



Podómetro



Relojes inteligentes



Pulsioxímetro

# Dispositivos para valorar el estado de nuestros pulmones



# Espirómetro portátil

## Qué es y para qué sirve

- Es el **dispositivo** que nos permite hacer **espiometrías** en cualquier lugar en el que estemos.
- La **espiometría** es el estudio que nos permite valorar cómo funcionan los pulmones midiendo la cantidad de aire que la persona es capaz de coger, de expulsar y la rapidez a la que se hace esta exhalación



Es la prueba que te hace el neumólogo cuando vas a consulta para ver tu evolución.



# Espirómetro portátil ¿Es útil?

- Estos dispositivos no son económicos, **serán útiles en aquellos casos de asma mal controlada** siempre que el médico lo considere oportuno.



Si tu asma no está bien controlada consulta con tu médico la posibilidad de tener uno de estos dispositivos en casa.



# Peak-Flow

## Qué es

- Mide el **flujo espiratorio máximo** (la velocidad máxima a la que sale el aire de los pulmones cuando hacemos una exhalación/espiración forzada).
- Se consigue cuando se expulsa el 75-80% del aire total que entra en los pulmones
- También se le conoce como **medidor de pico flujo**




Es una herramienta sencilla que ayuda a controlar el asma en cualquier lugar.



# Peak-Flow

## Para qué sirve

- **Detectar precozmente un empeoramiento** del asma y así poder actuar precozmente.
- **Monitorizar el tratamiento.**
- **Ayudar a determinar cuándo es urgente** acudir al médico.
- **Identificar agentes** específicos.

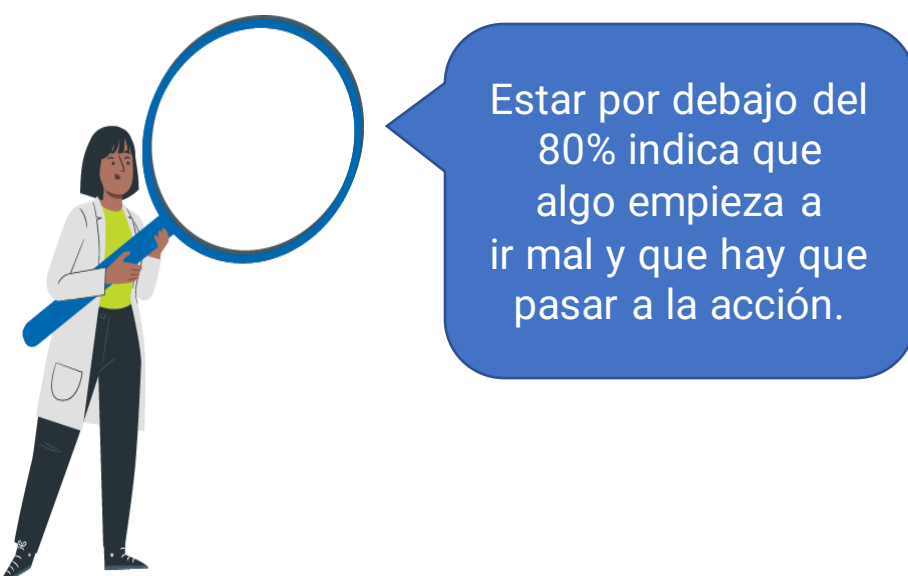


Si lo haces a diario  
podrás anticiparte  
a una crisis y evitar  
ingresos.



# Peak-Flow Referencias

- **En función de la estatura, la edad y el sexo se determinan los valores de normalidad.**
- **Será normal cuando supere el 80% del valor teórico.**
- **Sería necesario calcular el intervalo de normalidad y alerta de cada persona realizando una monitorización durante 15 días.**




Estar por debajo del 80% indica que algo empieza a ir mal y que hay que pasar a la acción.

# Peak-Flow

## Cómo se utiliza

- Coloca el **indicador a 0**
- **Coje aire profundamente**, con el mentón levantado.
- **Sella los labios** en la boquilla.
- **Sopla lo más fuerte y rápido** que puedas.
- **Repetir 3 veces** haciendo un descanso.
- **Anotar** el mejor resultado.

A female doctor in a white lab coat and black pants is holding a large blue magnifying glass over a blue speech bubble. The magnifying glass is positioned to highlight the text inside the bubble.

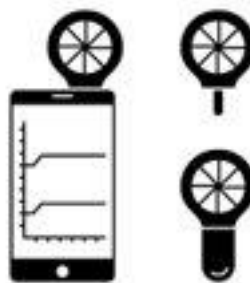
Hazlo 1 vez  
al día, aunque lo  
ideal serían 2, una  
a primera hora de la  
mañana y otra a última  
de la tarde.

# Peak-Flow Analógico o digital

- Los analógicos son **más sencillos** de utilizar **y económicos**, pero hay que apuntar los resultados en un cuaderno.



- Los digitales te **permiten llevar todos tus registros siempre contigo al conectarse al móvil**, el problema es que suelen fallar más y son más caros.



# Pulsioxímetro: Qué es

- Un dispositivo que nos **permite medir las veces que late el corazón por minuto y la cantidad de oxígeno que hay en la sangre, es decir, el nivel de saturación de oxígeno.**



Estos aparatos  
son un 2 en uno.

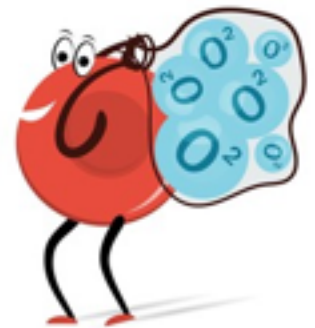


# Pulsioxímetro

## El oxígeno

**El oxígeno es la "gasolina" que necesita el cuerpo para funcionar.** Cuando hay un problema respiratorio y la cantidad de oxígeno no es la adecuada el cuerpo no funciona bien.

**Cuando hay poco oxígeno en la sangre el corazón comienza a latir más rápido** para intentar llevarlo en mayores cantidades a los órganos.




Tener una saturación por debajo del 89% durante periodos prolongados de tiempo puede producir daños.



# Pulsioxímetro

## Cómo se utiliza

- **Reposa durante 5'** antes de hacer la medición.
- **Coloca el pulsioxímetro** en el dedo u oreja y permanece quieto.
- **Espera unos segundos** hasta que los números se queden fijos.

A cartoon illustration of a female doctor in a white lab coat and black pants, holding a large blue magnifying glass. The magnifying glass is positioned over a blue speech bubble containing text.

Para conseguir una medición fiable hay que asegurarse que las uñas no están largas ni tener esmalte. Los dedos no deben estar húmedos.

# Pulsioxímetro

## Valores normales

- Se considera que un valor saludable y adecuado de oxígeno en sangre es entre 95 y 100%.
- Valores por debajo del 90% son preocupantes.



La medición diaria de la saturación y del peak flow te pueden ayudar a anticiparte a las crisis de asma.

Dedicar 5' al día a estas mediciones puede impedir que tengas que ingresar por un empeoramiento de tu asma, ¿No crees que merece la pena?



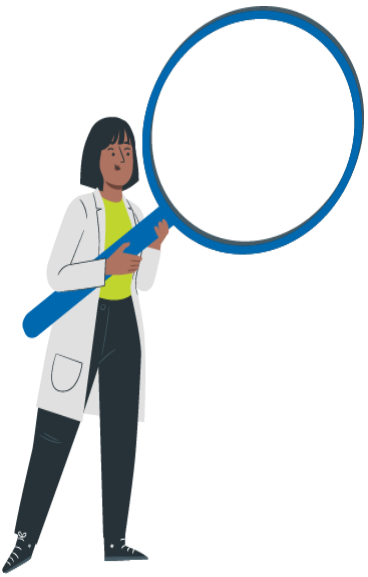
# Dispositivos para monitorizar la actividad física





# Podómetro Qué es

- Son dispositivos con sensores de movimiento, que suelen colocarse en la ropa, y que sirven **para registrar lo pasos caminados** por la persona que lo lleva.



Son unos dispositivos económicos que pueden ayudarte a monitorizar tu nivel de actividad.

# Podómetro Cómo se utiliza

- Suelen **sujetarse a la cinturilla del pantalón** o en un cinturón, tan **cerca del cuerpo** como sea posible, y **alineado con el centro del muslo**.



Para medir los pasos diarios habría que ponérselo al levantarnos y quitarlo al acostarnos. Cada vez que cambiemos de ropa habría que quitar el podómetro y engancharlo a la nueva prenda que nos pongamos

# Pulsera de actividad

## Qué es

Es un dispositivo que llevamos en la muñeca y que **registra nuestro movimiento** mediante un acelerómetro.

Además de ser relojes y cronómetros nos permiten:

- **Medir los pasos** diarios
- Registrar el **descanso nocturno**.
- **Alertar del tiempo sentado**.
- **Fijar metas-**
- **Realizar mediciones** como el pulso cardíaco



Las hay de muy diferentes precios y son una gran ayuda para conocer nuestro nivel de actividad global



# Pulsera de actividad App en el móvil

Todas ellas tienen una **aplicación móvil** que permite:

- **Monitorizar la actividad física** en el tiempo.
- **Ver cómo es nuestro descanso diario** con el tiempo.

No es necesario llevar el móvil encima mientras hacemos ejercicio



Es muy útil poder ver tu evolución de forma gráfica.



# Reloj inteligente

## Qué es

- Se trata de un dispositivo con las mismas funcionalidades que una pulsera de actividad pero que además permite leer mensajes, correos electrónicos, responder a llamadas... al conectarse al teléfono móvil.
- Algunos modelos tienen sensores para medir la saturación, la tensión arterial...



También los hay de diferentes precios dependiendo de las funcionalidades que tengan.



# Aplicación móvil

- **Se trata aplicaciones**, muchas de ellas gratuitas, que pueden descargarse en el móvil y que monitorizan la actividad física realizada
- **Se necesita llevar el móvil encima** siempre, preferiblemente en un bolsillo.
- Hay a personas a las que no les contabiliza bien.



# Dispositivos para limpiar el aire



# Purificador de aire

## Qué es

- Son **dispositivos que eliminan los contaminantes suspendidos en el aire**, como el humo, el polen, la caspa de las mascotas, los ácaros del polvo, virus, bacterias....

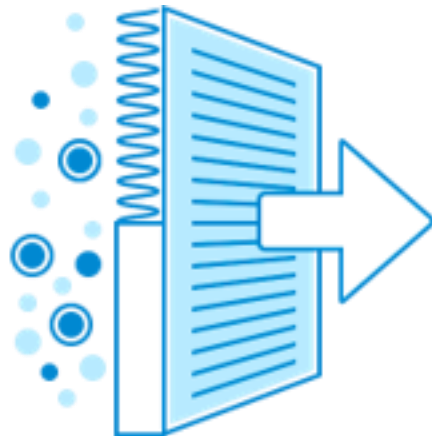


Desde la pandemia se han puesto muy de moda pero hay que tener en cuenta varios aspectos para que en verdad sean útiles.



# Purificador de aire Filtros

- Los purificadores serán eficaces si disponen de un **filtro HEPA**, es decir, un recogedor de partículas de alta eficiencia.



Si no tienen este tipo de filtro es como si quisieras utilizaras un colador con grandes agujeros, por eso asegúrate de que los incluyen.

# No te olvides

- **Los dispositivos pueden ayudarte a manejar tu salud de una más adecuada y eficiente, que no te asuste la tecnología.**



Tu coach te ayudará a elegir cuáles son los dispositivos más útiles para ti y te enseñará a manejarlos, ¡Recuerda que en HappyAir nunca estás solo!



**HappyAir es una iniciativa de Fundación Lovexair**

Paseo de las Delicias, 30. Madrid, 28045 - España

Teléfono: (+34) 91 822 78 74 - Email: [info@happyair.org](mailto:info@happyair.org)

[www.lovexair.com](http://www.lovexair.com)