

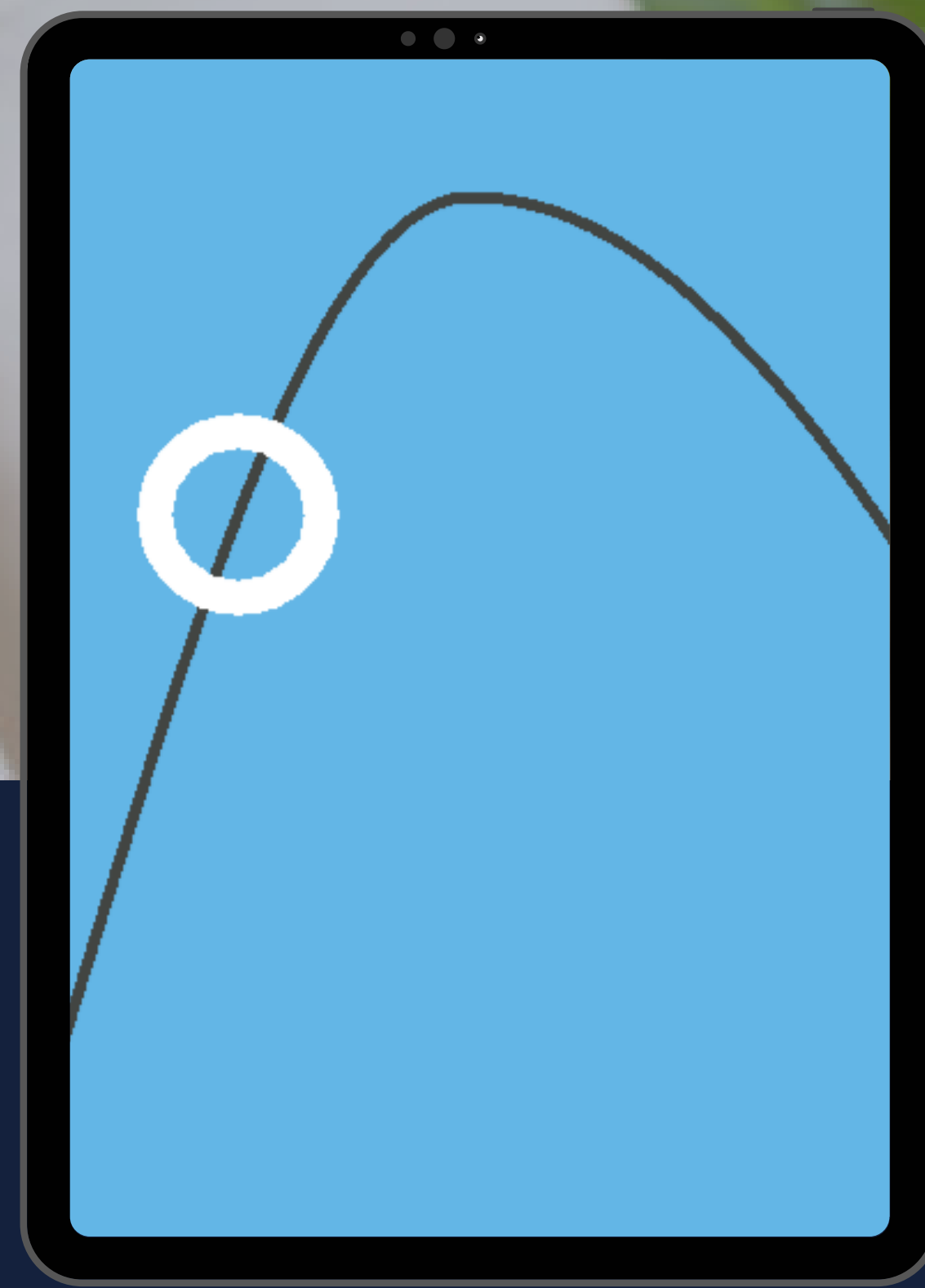


GUÍA PARA EL USUARIO

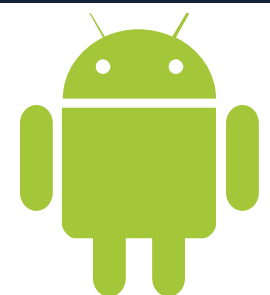
Instalación y uso de aplicaciones para frecuencia respiratoria



**Programa de Posgrado en Psicología UNAM
Residencia en Medicina Conductual - FES Iztacala**



Aplicación *Breathe*[®]



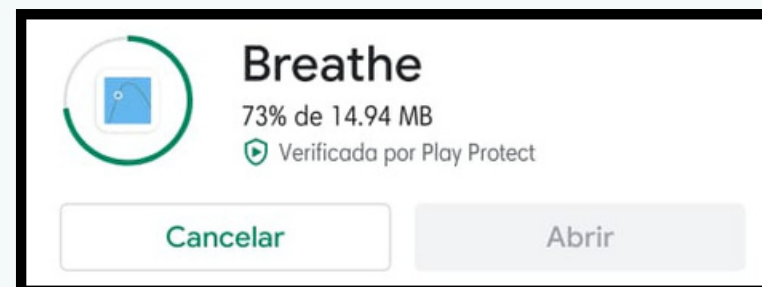
Exclusivo para dispositivos con sistema operativo *Android*

Paso 1. Instalación de *Breathe*

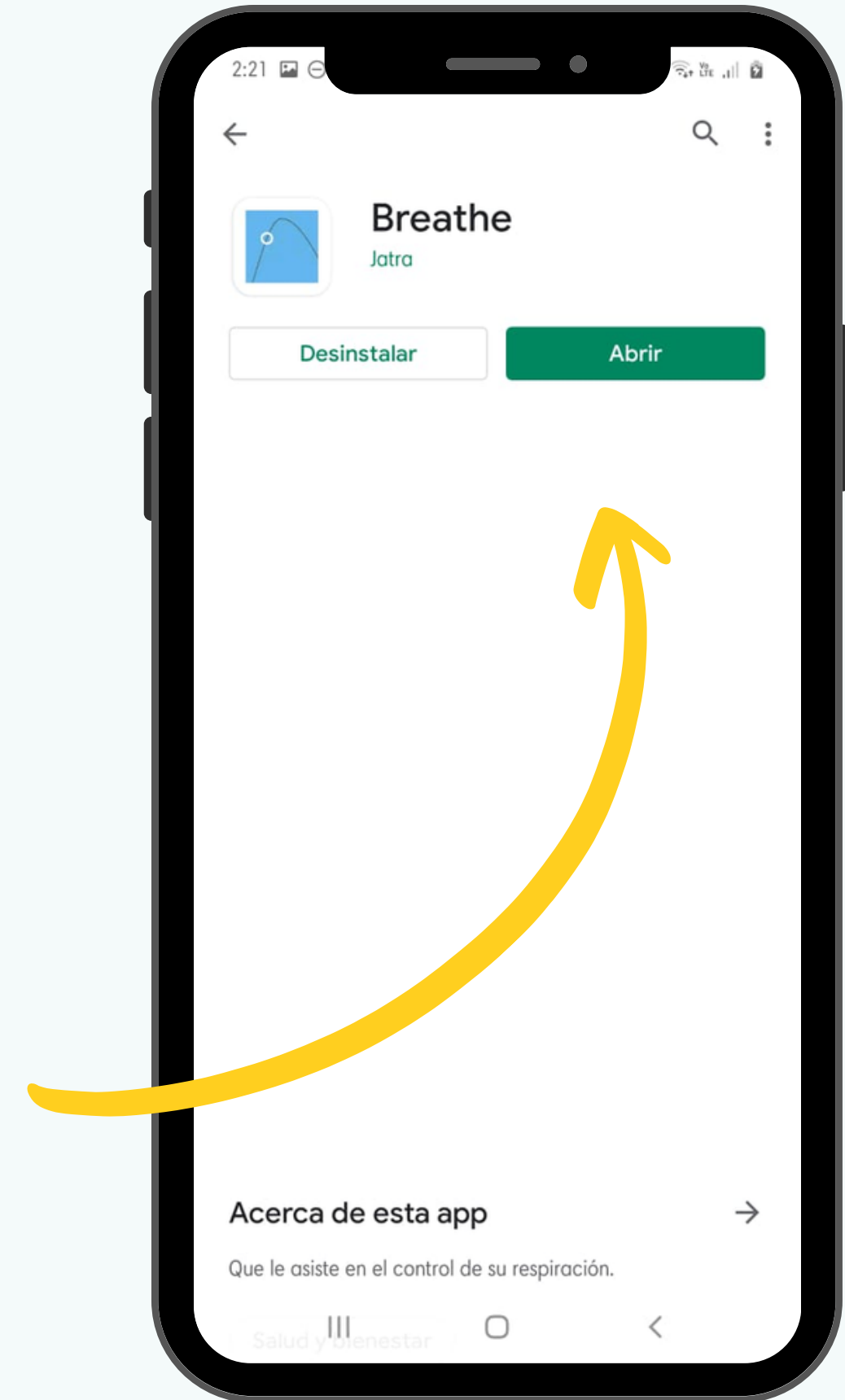
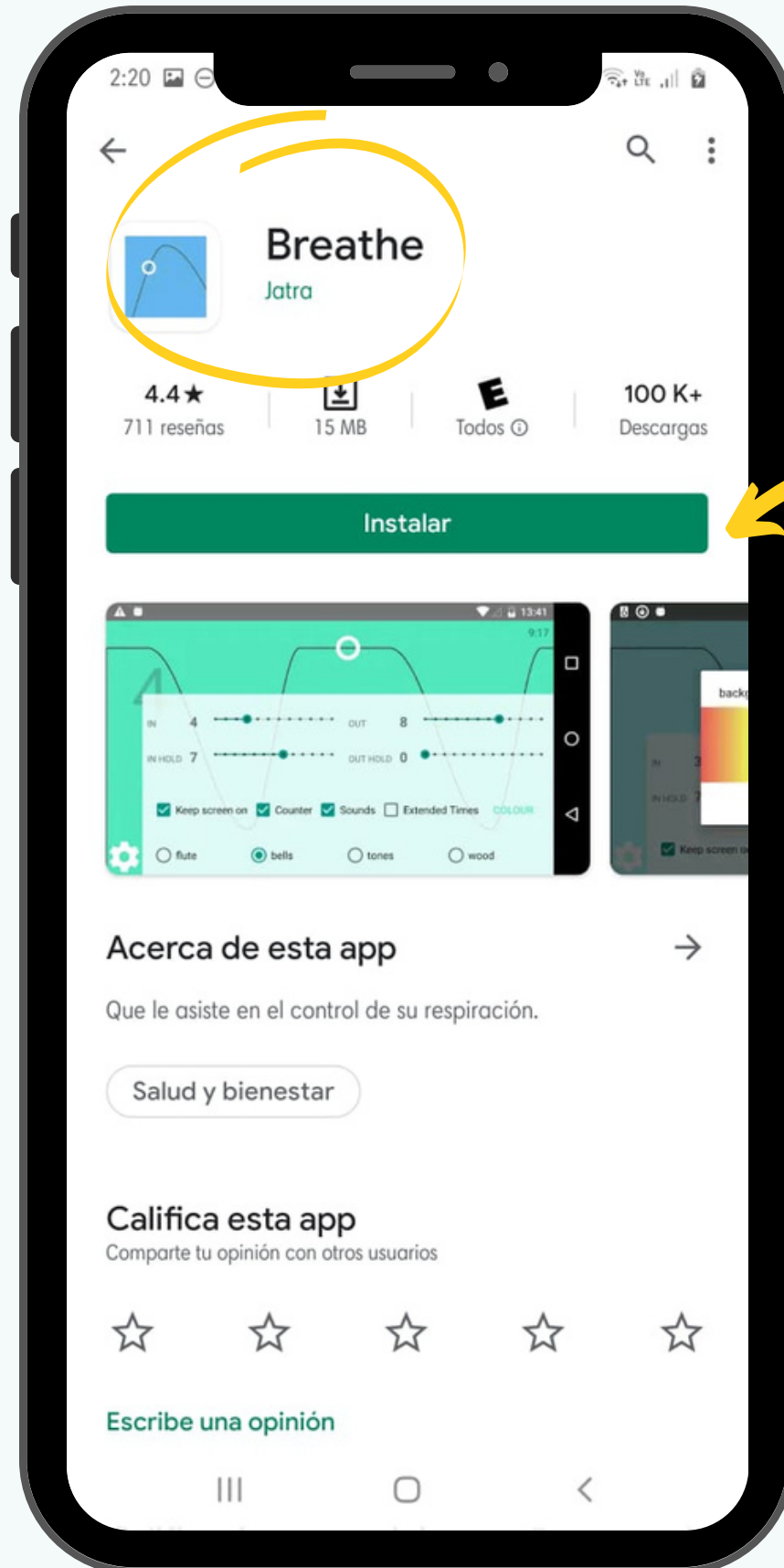
a) Abre la *Play Store* en tu celular y busca la aplicación *Breathe*.

b) Presiona la tecla **Instalar** para descargar la aplicación.

c) Espera a que la aplicación se descargue en tu celular.



d) Presiona la tecla **Abrir** para comenzar con el uso de la aplicación.

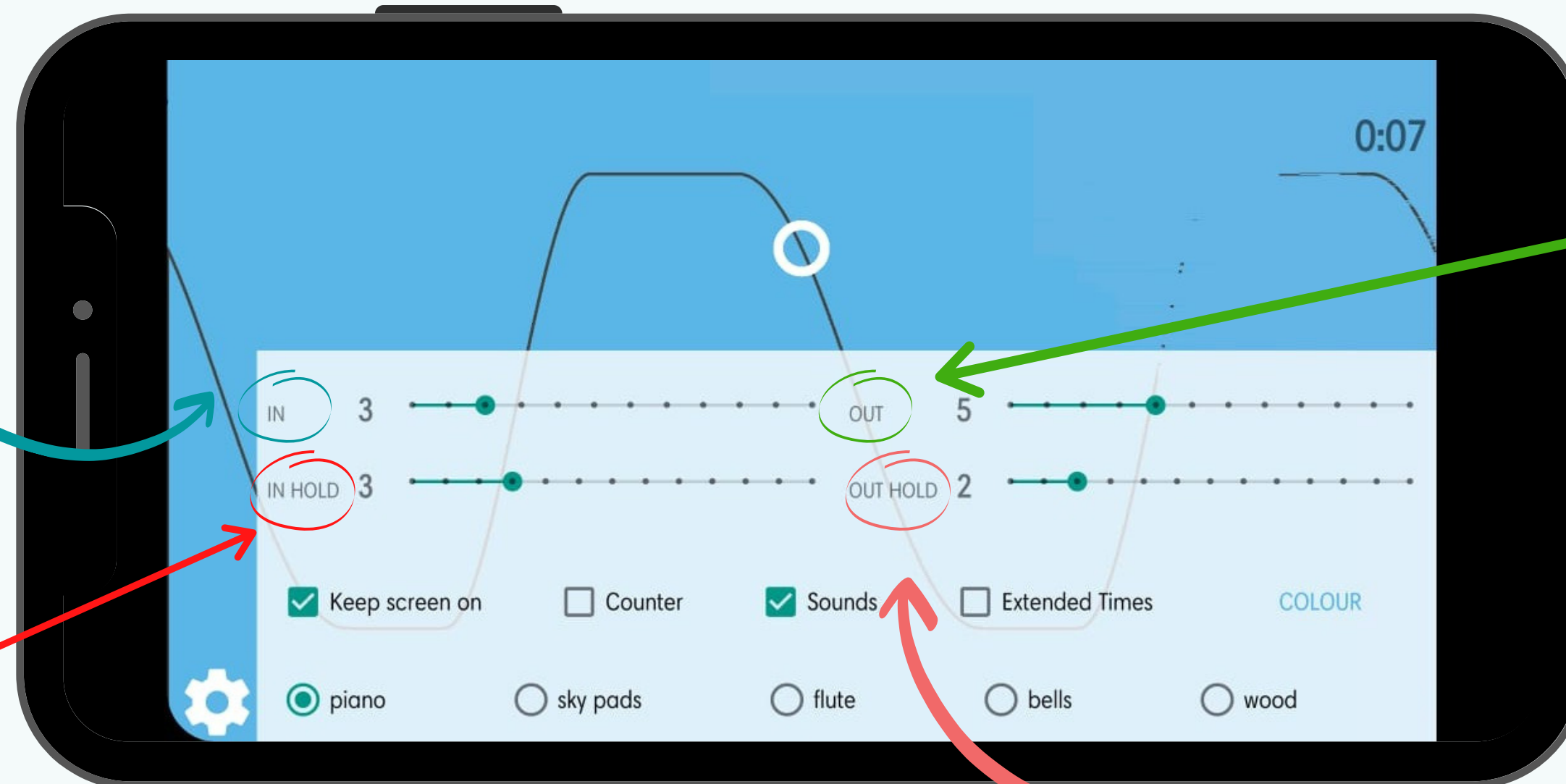


Paso 2. Ajuste de tiempos

Una vez instalada la aplicación, observarás una ventana blanca con las leyendas **IN**, **IN HOLD**, **OUT** y **OUT HOLD**, acompañadas de algunos números que podrás ajustar.

La palabra **IN** se refiere al tiempo de **inhalación**

La palabra **OUT** se refiere al tiempo de **exhalación**



Las palabras **IN HOLD** se refieren al tiempo de **espera** durante la **retención del aire**

Las palabras **OUT HOLD** se refieren al tiempo de **espera una vez terminada la respiración**

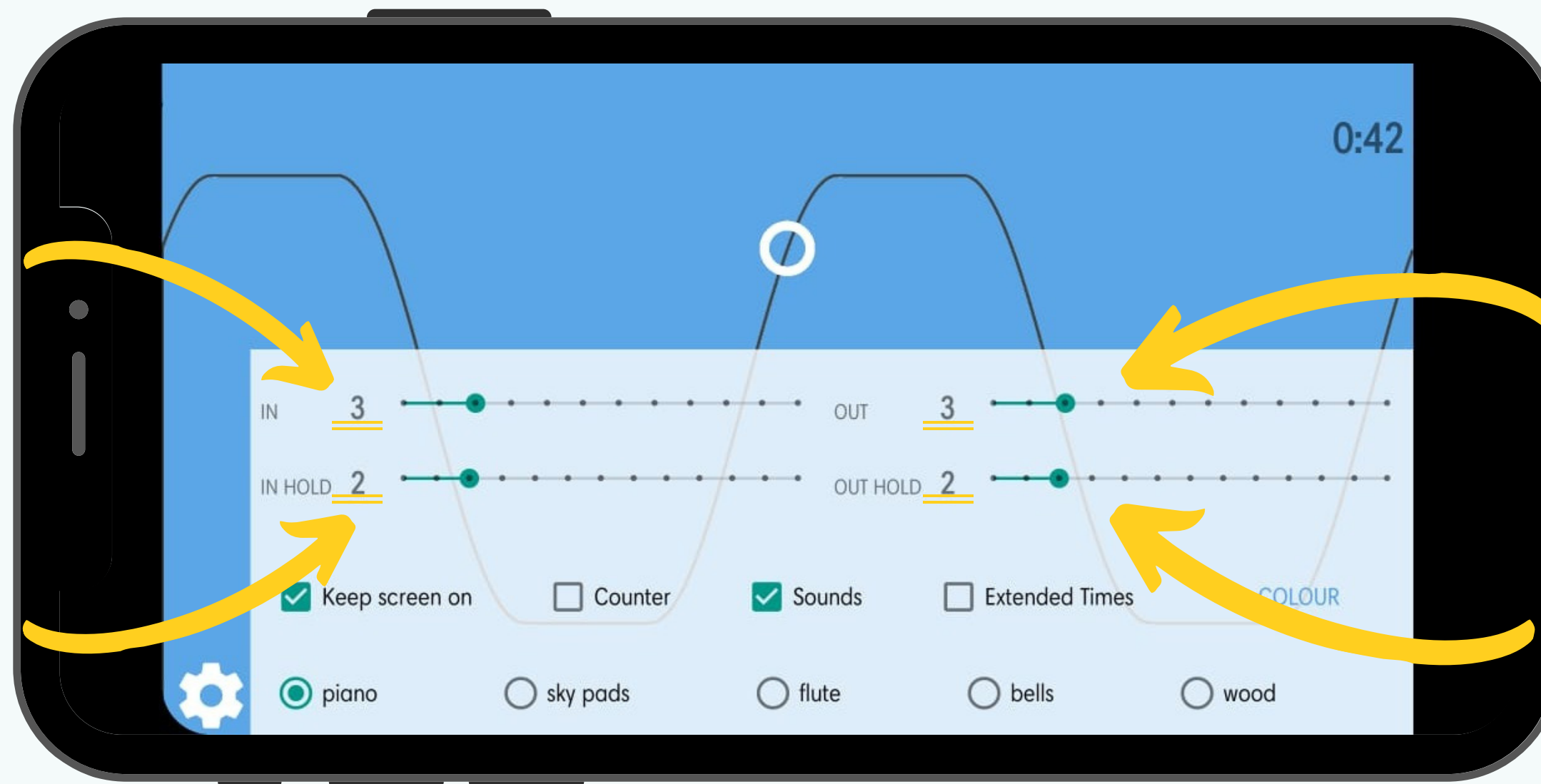
Paso 2. Ajuste de tiempos

Para el ajuste de los tiempos deberás tener en cuenta lo que te indique tu psicólogo.

Sin embargo, para fines de esta guía ajustaremos: **3 tiempos para la inhalación, 2 para la retención del aire, 3 para la exhalación y 2 para la espera de la siguiente respiración.**

Ajusta al número **3**
en la palabra **IN**

Ajusta al número **2** en
las palabras **IN HOLD**



Ajusta al número **3**
en la palabra **OUT**

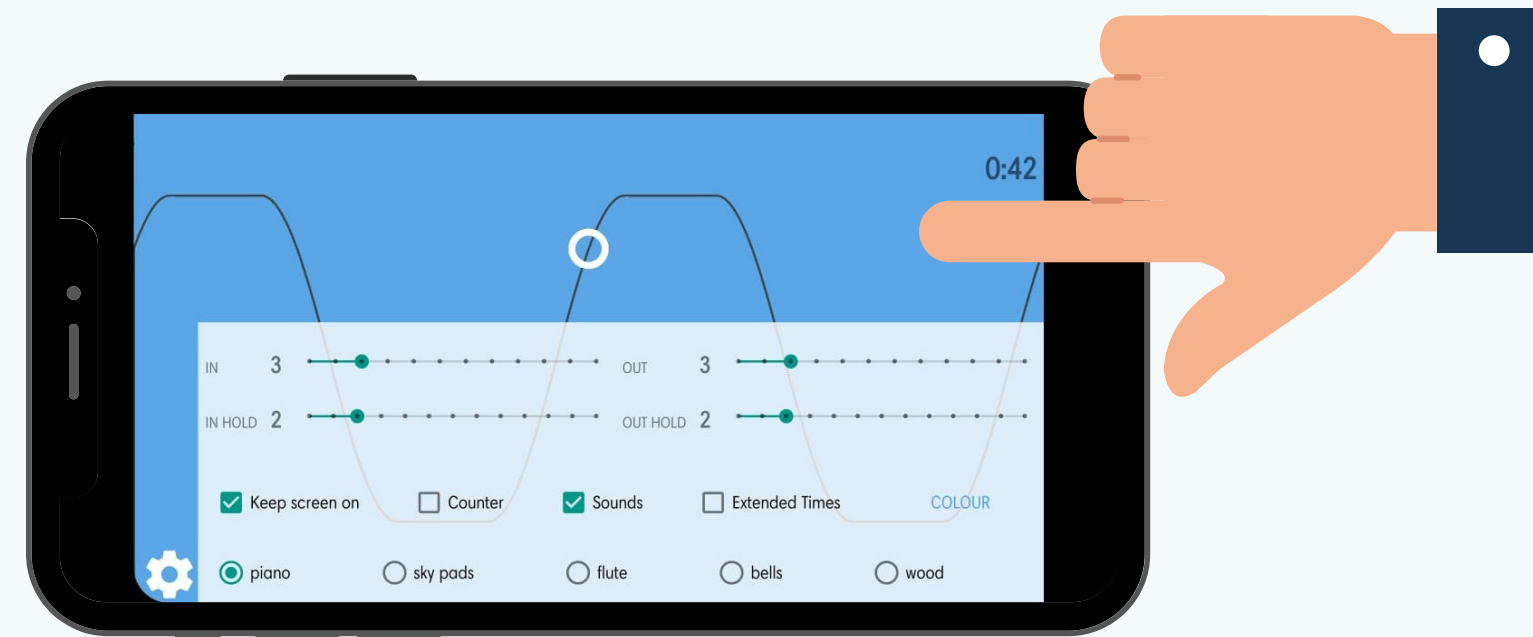
Ajusta al número **2** en
las palabras **OUT HOLD**

Paso 3. Indicaciones para respirar

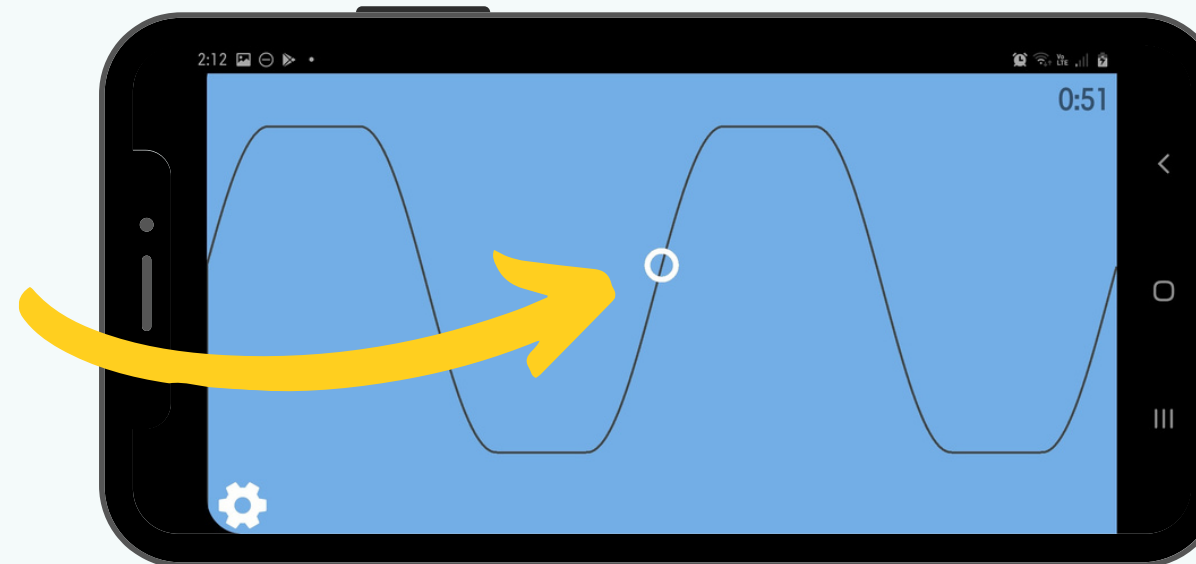
Una vez ajustados tus tiempos, es momento de respirar.

- a) Coloca tu dedo fuera de la zona del recuadro blanco para cerrar la zona de "configuración"

Si lo deseas, podrás reajustar tus tiempos pulsando el símbolo: 

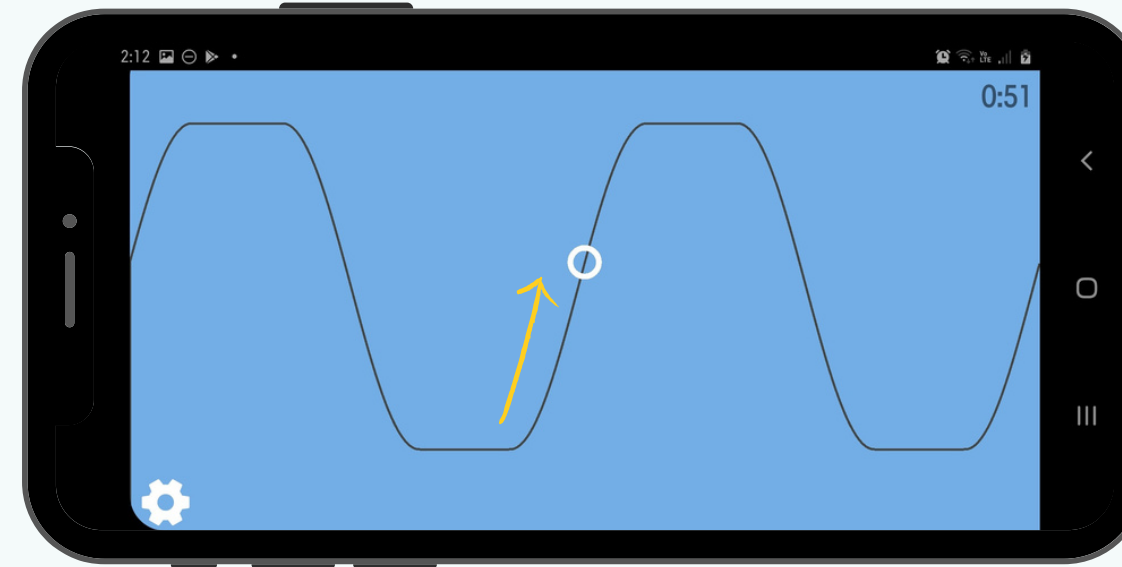


- b) Observarás un círculo blanco que se mueve en la línea con forma de onda.

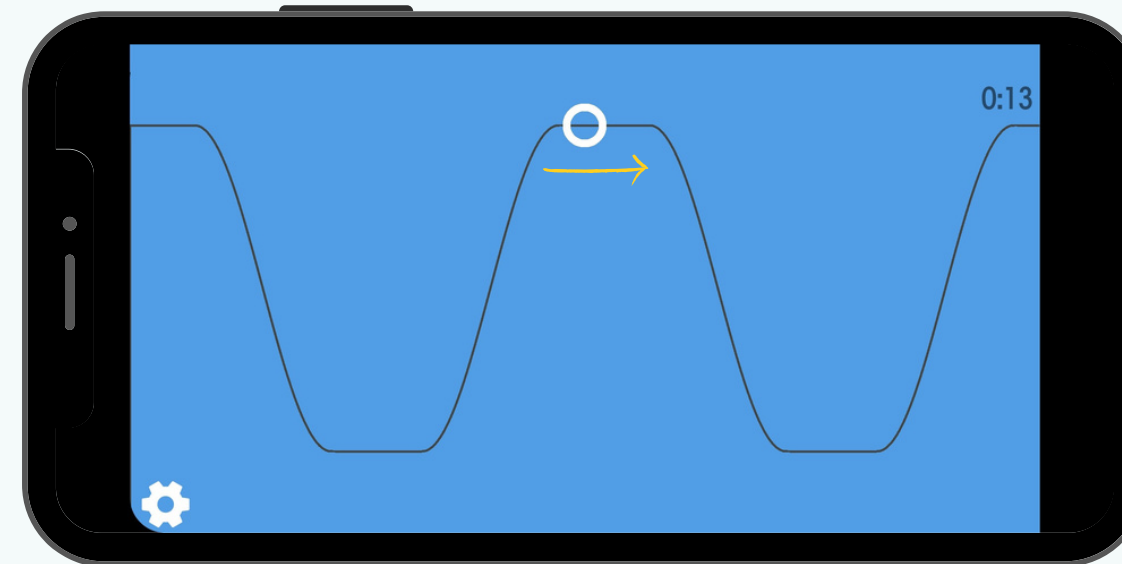


Paso 3. Indicaciones para respirar

c) Cuando el círculo blanco vaya de subida es momento de **inhalar**.

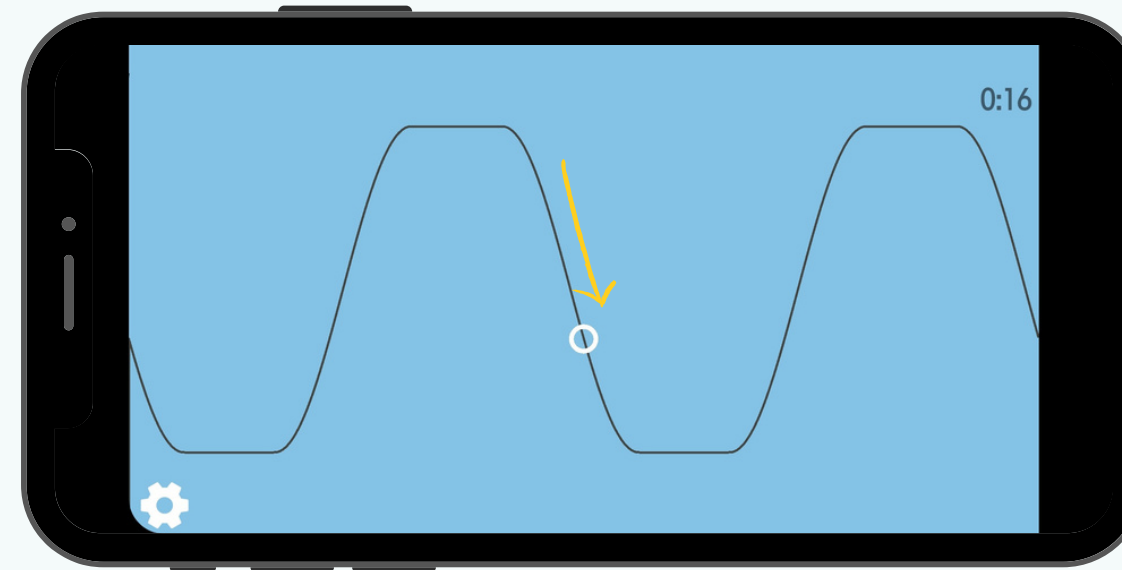


d) Cuando el círculo se encuentre en la parte más alta de la línea deberás **retener el aire unos segundos**.

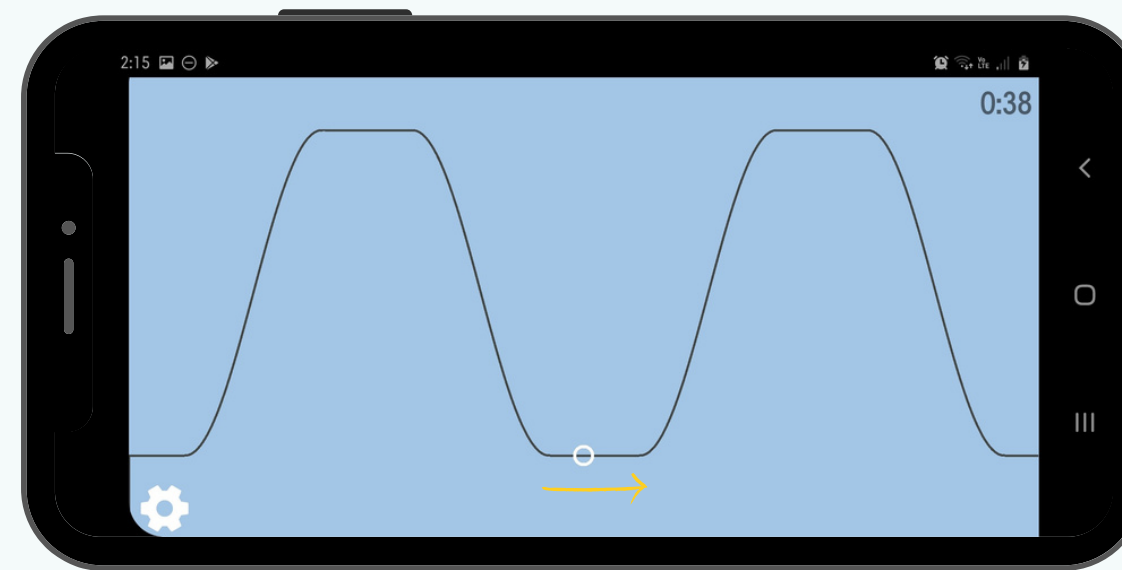


Paso 3. Indicaciones para respirar

e) Cuando el círculo blanco vaya de bajada es momento de **exhalar**.



f) Cuando el círculo se encuentre en la parte más baja de la línea deberás **esperar unos segundos** para comenzar con la siguiente respiración.





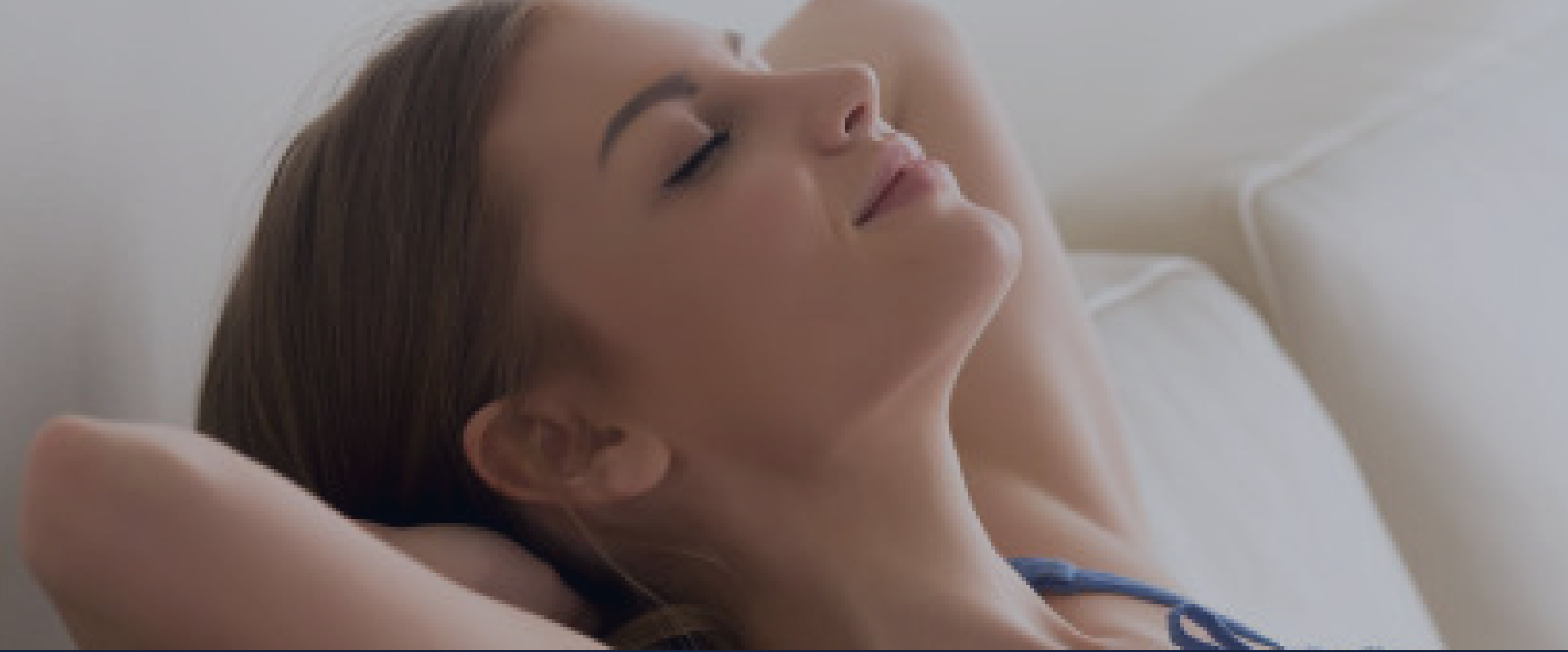
Paso 3. Indicaciones para respirar

- g) Continúa respirando mientras vas siguiendo el círculo por la línea.

Realiza el número de respiraciones que te indique tu psicólogo.

IMPORTANTE

En caso de mareo, dolor de cabeza o sentir que tu pulso cardíaco se acelera
¡deténte y consúltalo con tu psicólogo!



Aplicación *BreatheSync*®



Exclusivo para dispositivos con sistema operativo iOS

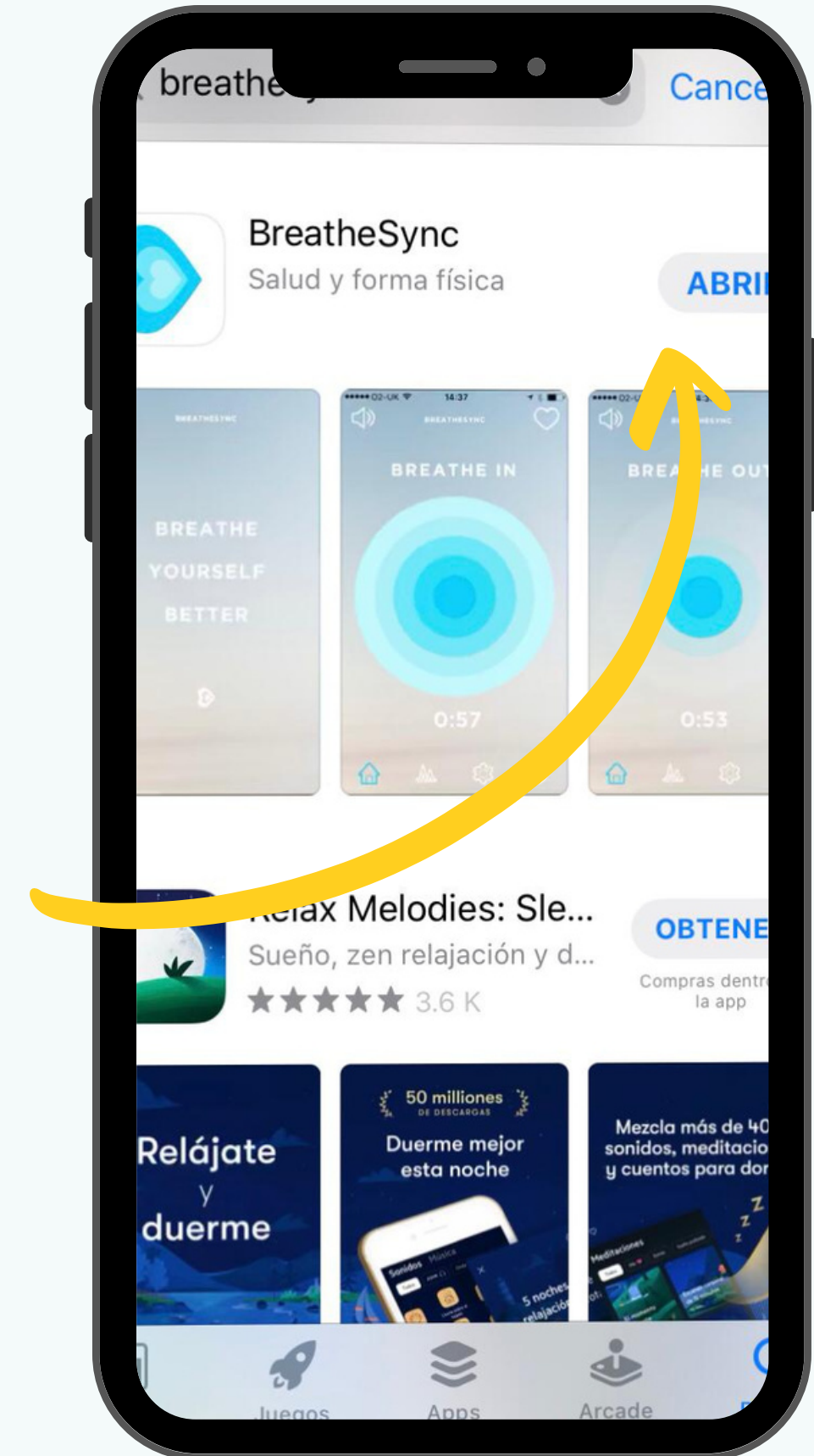
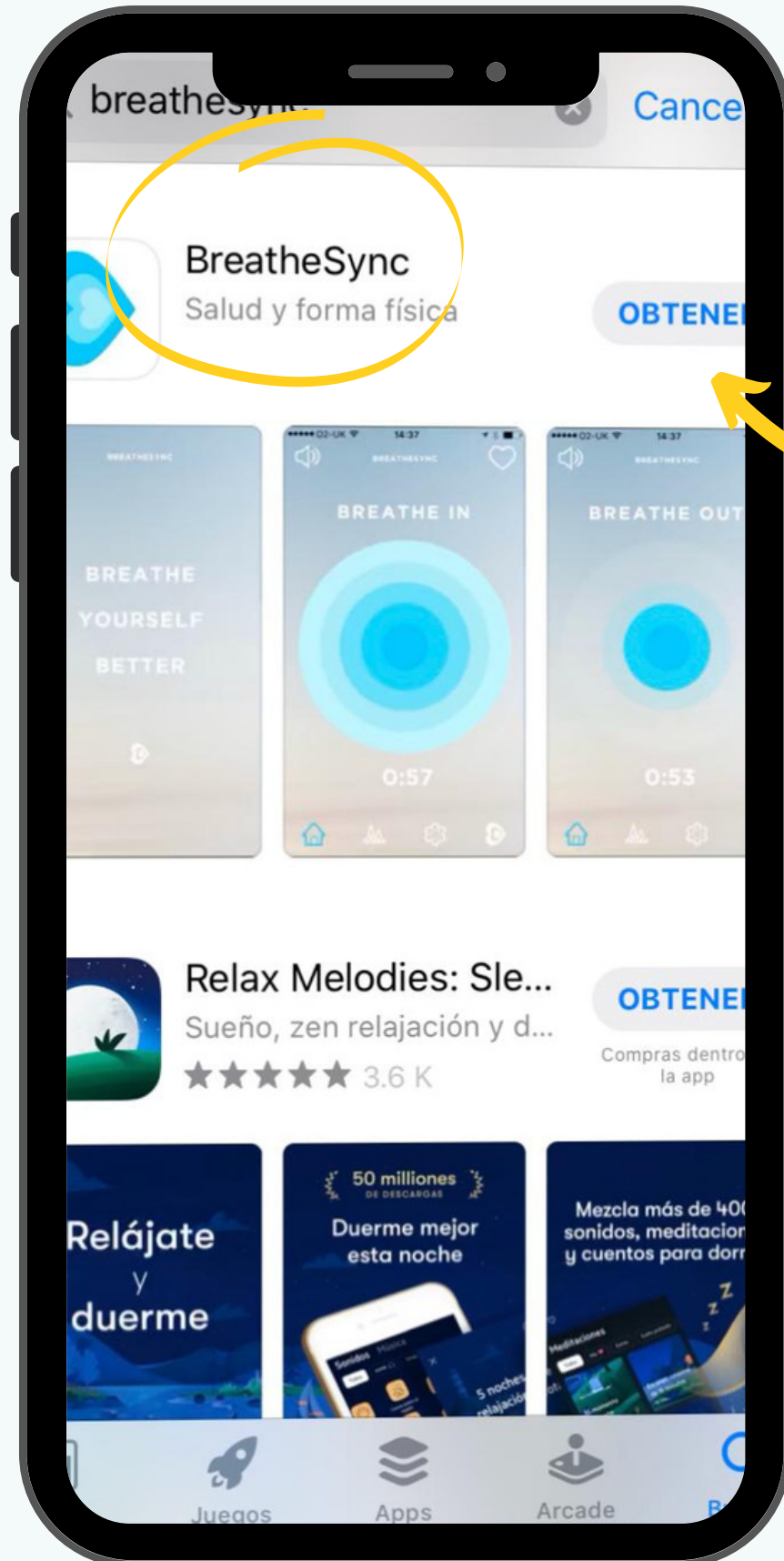
Paso 1. Instalación de *BreatheSync*

a) Abre *App Store* en tu celular y busca la aplicación *BreatheSync*.

b) Presiona la tecla **OBTENER** para descargar la aplicación.

c) Espera a que la aplicación se descargue en tu celular.

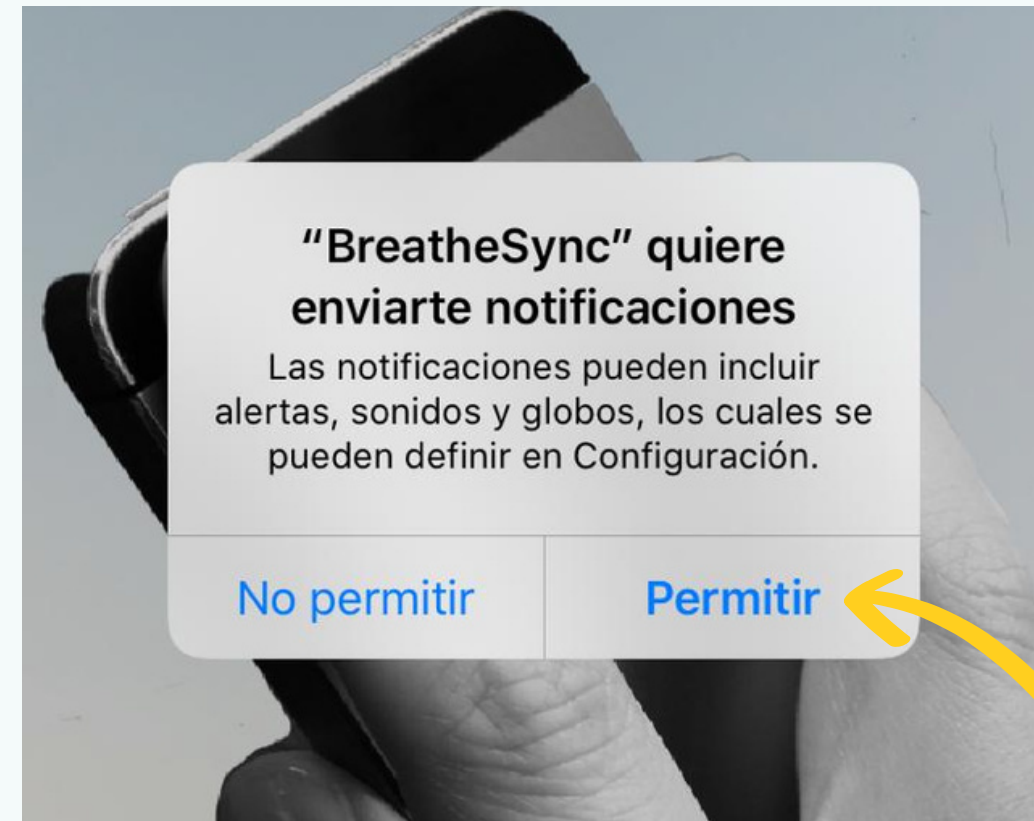
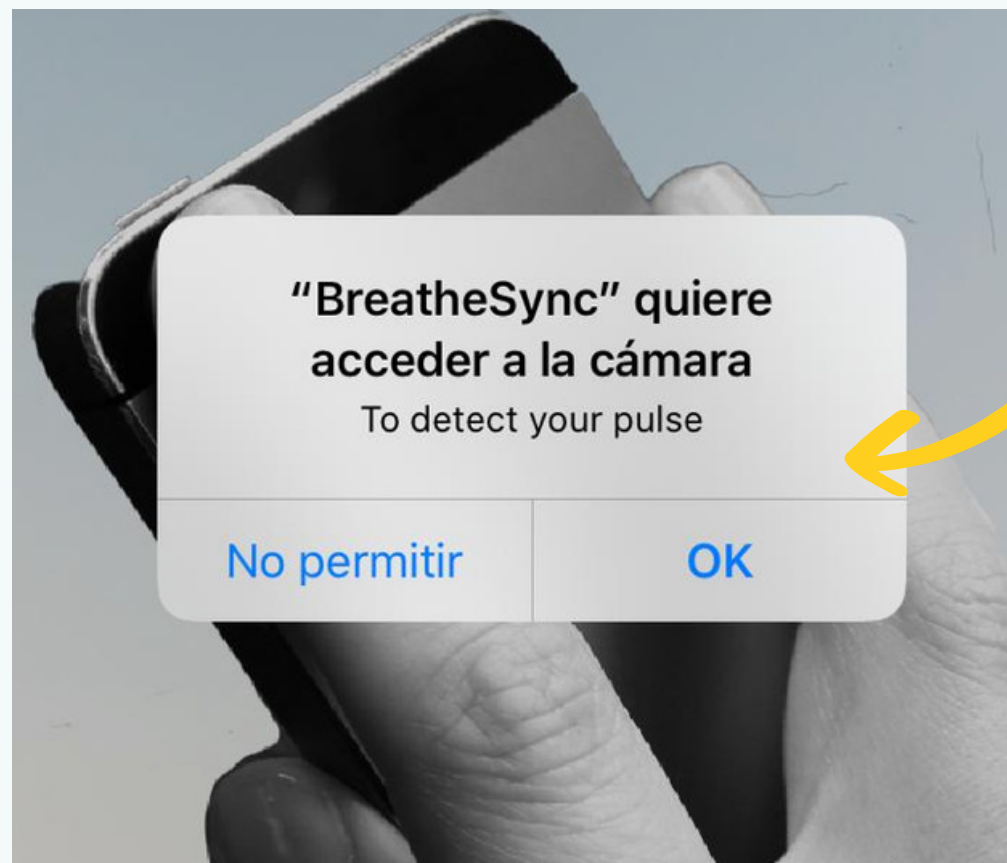
d) Presiona la tecla **ABRIR** para comenzar con el uso de la aplicación.



Paso 2. Aprendamos a utilizarla

Al abrirla pedirá acceso para tu cámara, selecciona el botón

OK



También solicitará enviar notificaciones, presiona el botón

Permitir

Tendrás que ingresar tu correo, nombre, apellido y tu edad, al finalizar presiona

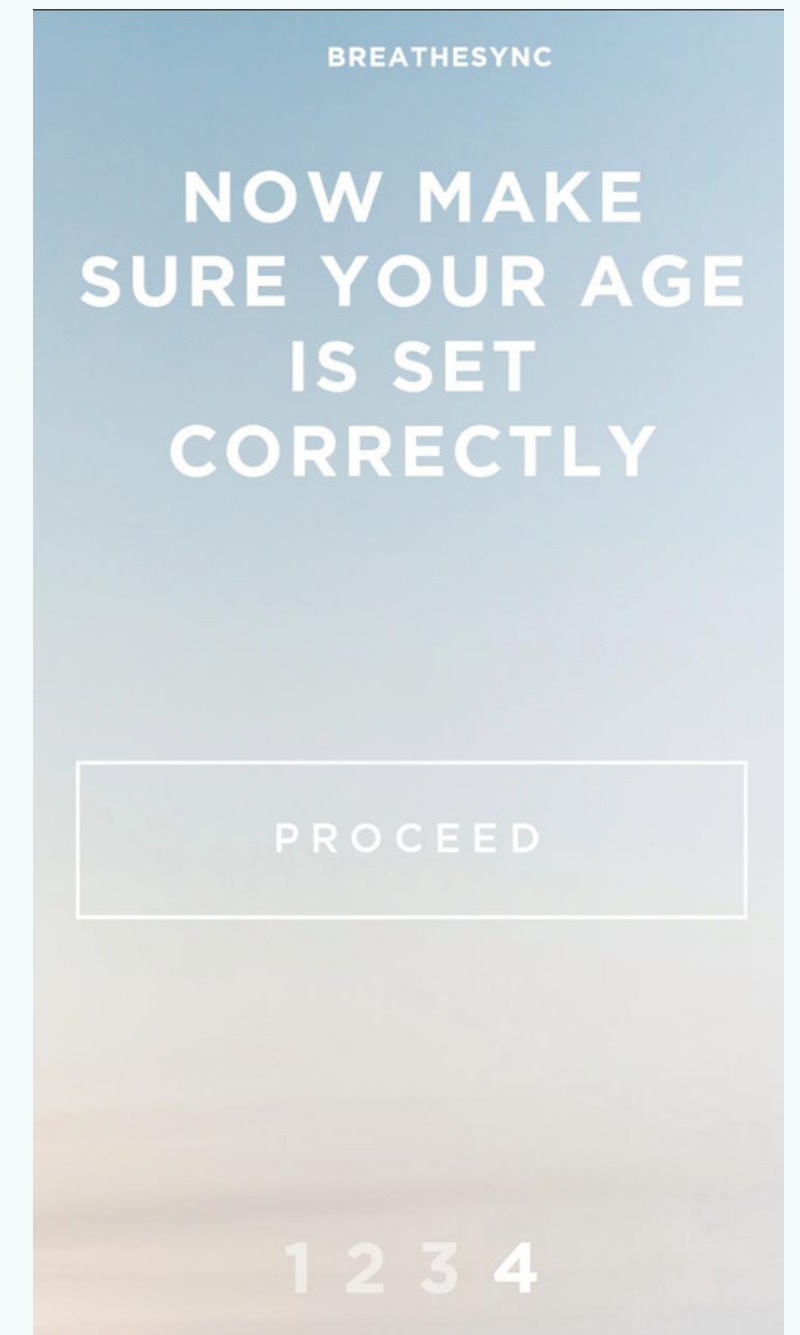
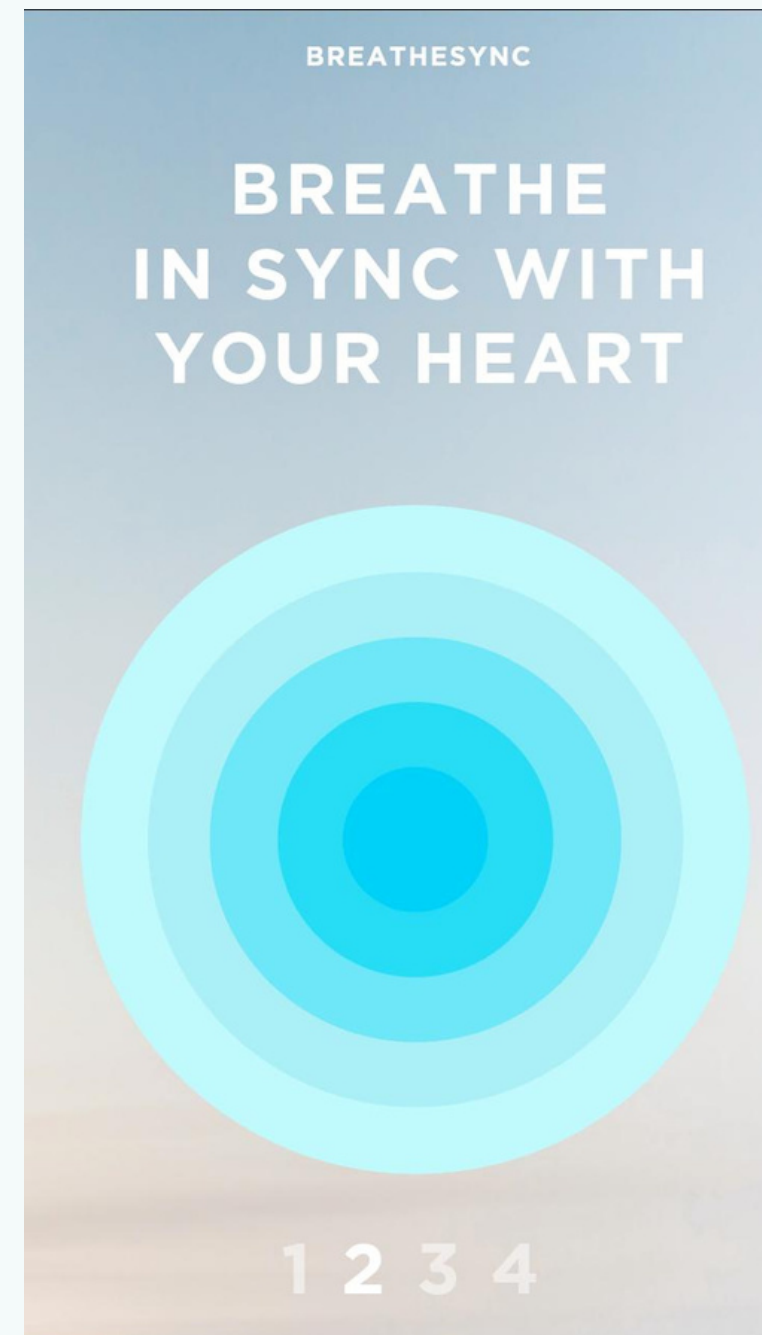
Confirm

A screenshot of a registration form titled "PLEASE ENTER YOUR EMAIL ADDRESS". Below the title is the text "So we can help you breathe better." The form contains four input fields: "Email Address", "First Name", "Last Name", and "Age (to calculate your WQ)". At the bottom, there are two buttons: "Ignore" and "Confirm". A yellow arrow points from the "Confirm" button in the text above to the "Confirm" button in the form.

Paso 2. Aprendamos a utilizarla

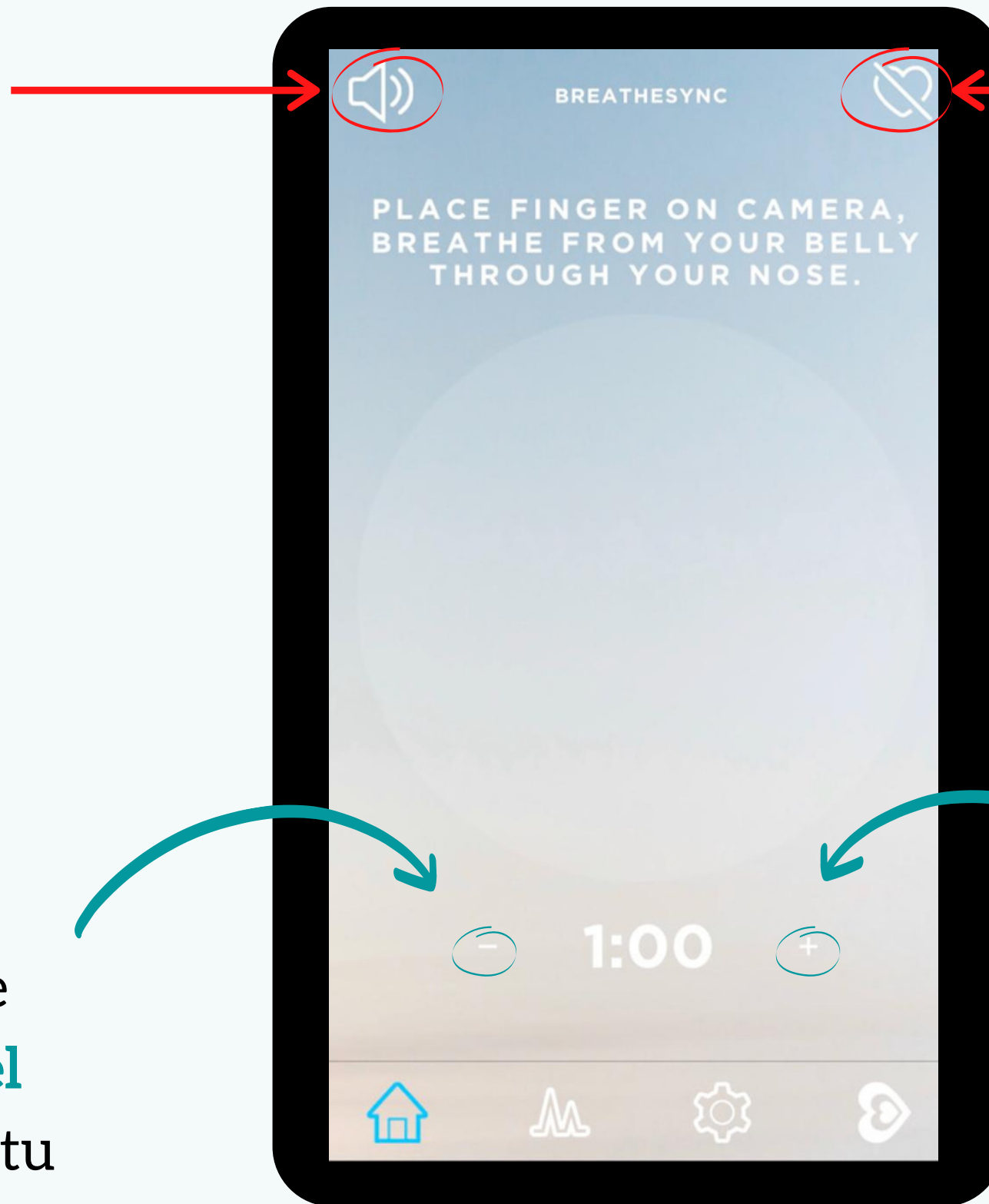
Aparecerá una breve explicación de la forma de ocupar la aplicación...

Lo veremos de manera más detallada.



Paso 2. Aprendamos a utilizarla

El **botón de sonido** deberá estar prendido para que puedas **inhalar o exhalar acorde al ritmo** que te marcará



El **corazón** indica la toma de tu **frecuencia cardiaca**, cuando tiene una línea indica que no lo está detectando, ya sea porque la presión es muy ligera y no logra identificarlo o que estás ejerciendo mucha presión.

El **signo de "menos"** te ayudará a **disminuir el tiempo** en que medirás tu frecuencia

El signo de **"más"** te ayudará a **aumentar el tiempo** en que medirás tu frecuencia y realizarás el ejercicio.

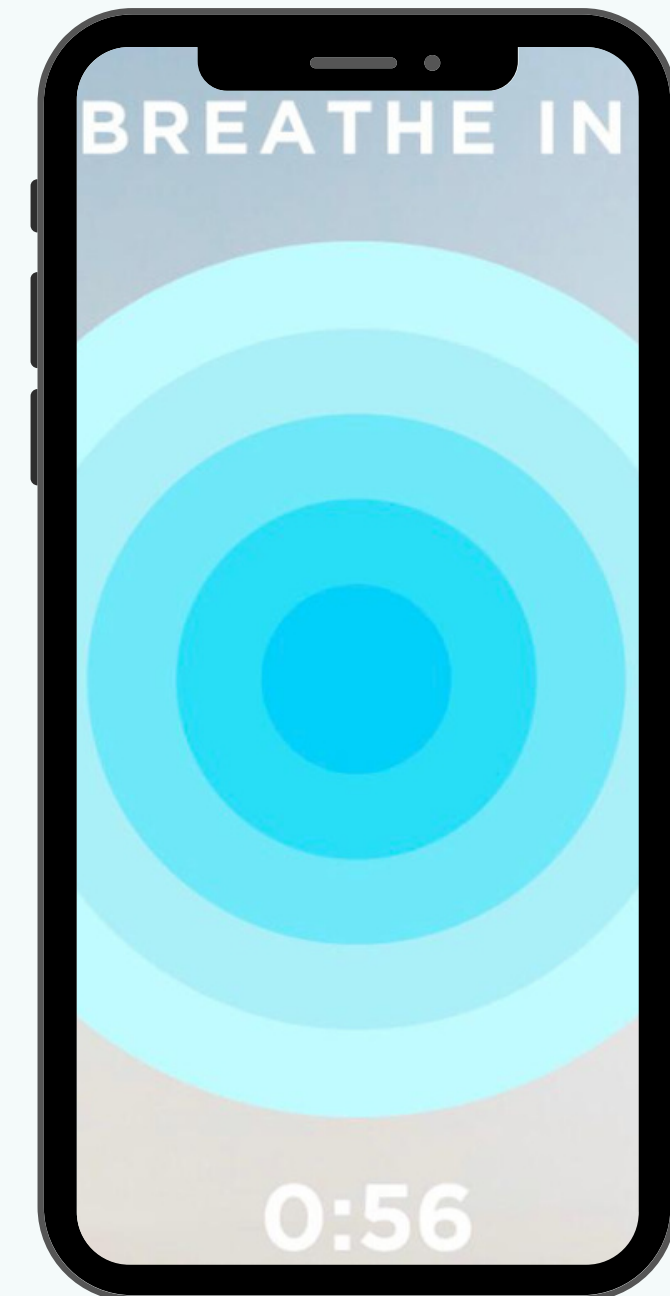
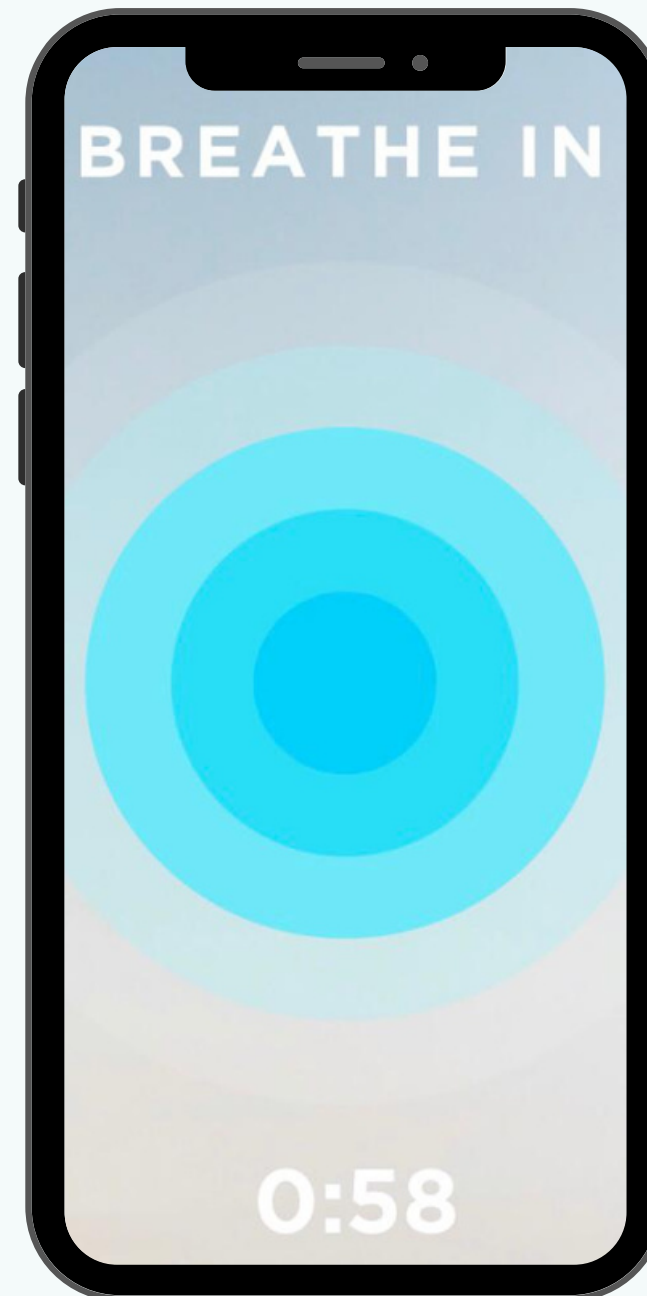
Paso 2. Indicaciones para respirar



- a) Abre *BreatheSync* en tu celular
- b) Se prenderá la luz del flash y te pedirá que coloques tu yema del dedo en la cámara.
- c) Indica con el tiempo en el que quieres realizar el ejercicio.
- d) El corazón empezará a "palpitar" y el reloj irá en cuenta regresiva, sigue las instrucciones para respirar de acuerdo a los círculos.

Paso 2. Indicaciones para respirar

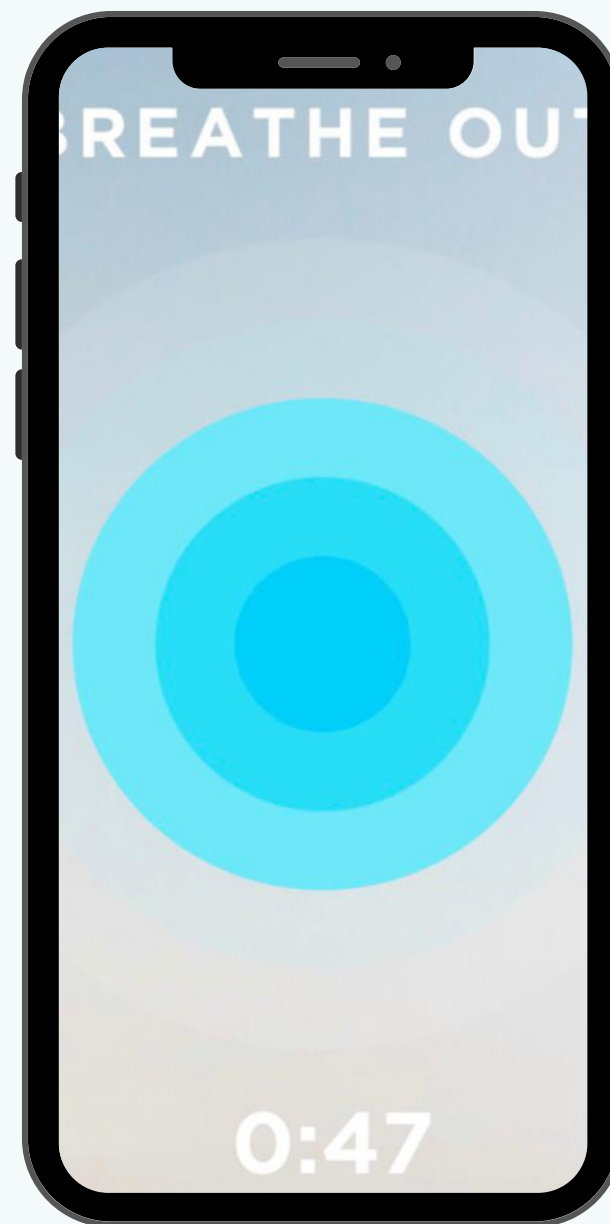
Te dará la indicación de inhalar: **BREATHE IN**



Los círculos azules te mostrarán el ritmo que deberás llevar al inhalar (empezará un círculo azul pequeño, seguido de otros más claros y cada vez más grandes (indicando cómo irás metiendo el aire poco a poco).

Paso 2. Indicaciones para respirar

Te dará la indicación de exhalar: **BREATHE OUT**



De la misma forma los círculos más grandes empezarán a desaparecer hasta quedarse en blanco, mostrando el ritmo en el que deberás sacar el aire poco a poco.

Paso 2. Indicaciones para respirar

Continúa el ejercicio...

Cuando el tiempo se agote aparecerá un número dentro del círculo.



¡LISTO, YA TIENES TU
FRECUENCIA
RESPIRATORIA!

Contáctanos

Si tienes alguna duda o problema respecto a la instalación o uso de la aplicación, puedes contactarnos y con gusto te ayudaremos.

Correo electrónico

medicinaconductualatizapan@gmail.com

www.mciztacala.org

Programa de Posgrado en Psicología UNAM
Residencia en Medicina Conductual - FES Iztacala

