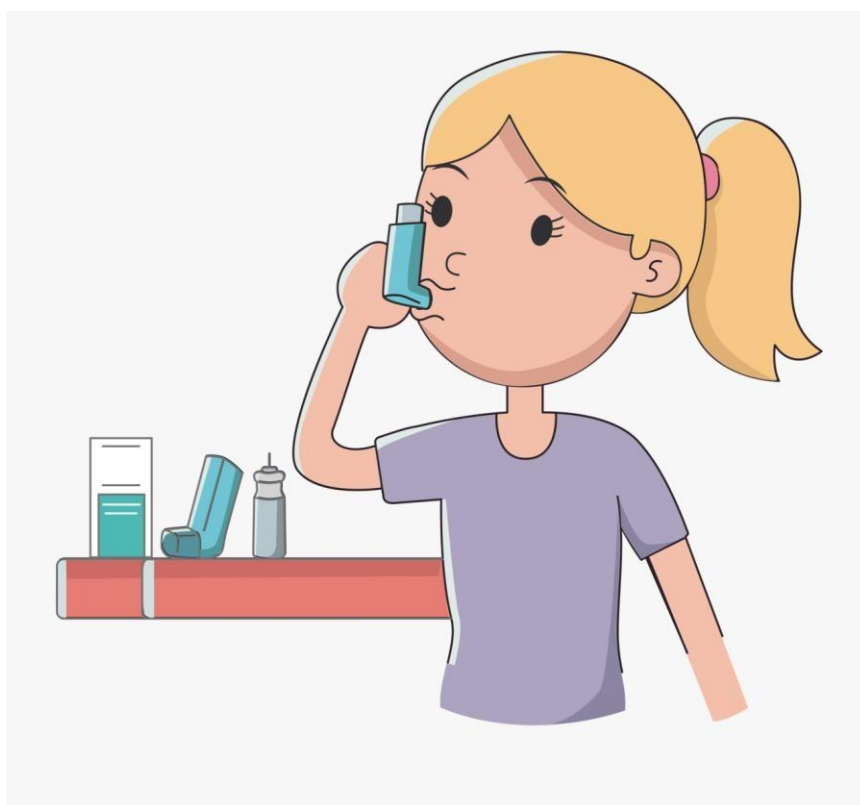


# Usar mi inhalador



Esta es una historia de cómo usaré mi inhalador.  
¡Usar mi inhalador es una de las formas en que me  
mantengo saludable! Mi inhalador me ayuda a  
mantenerme saludable al ayudar a mis pulmones a  
respirar mejor.



Cuando estoy sano, ¡puedo hacer mis cosas favoritas! Puedo jugar, hacer mis tareas escolares y divertirme con mis amigos.

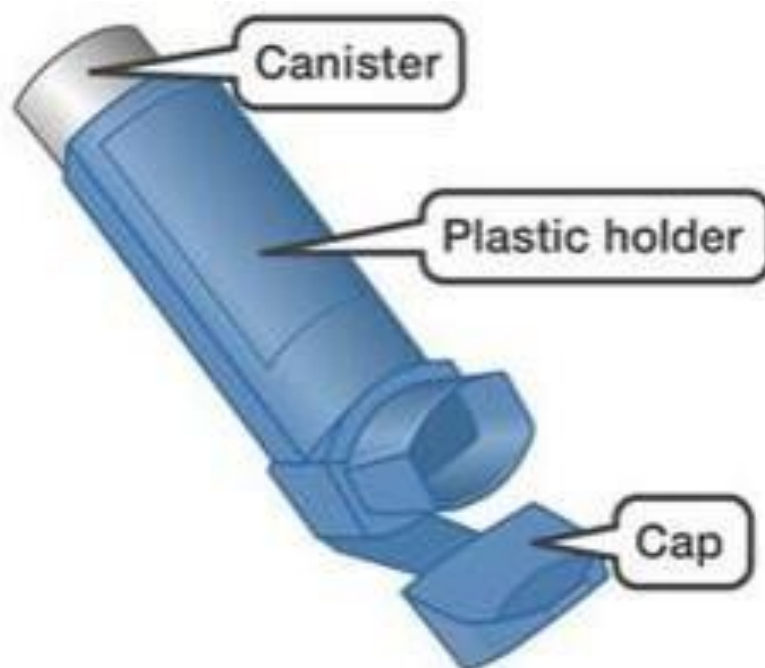


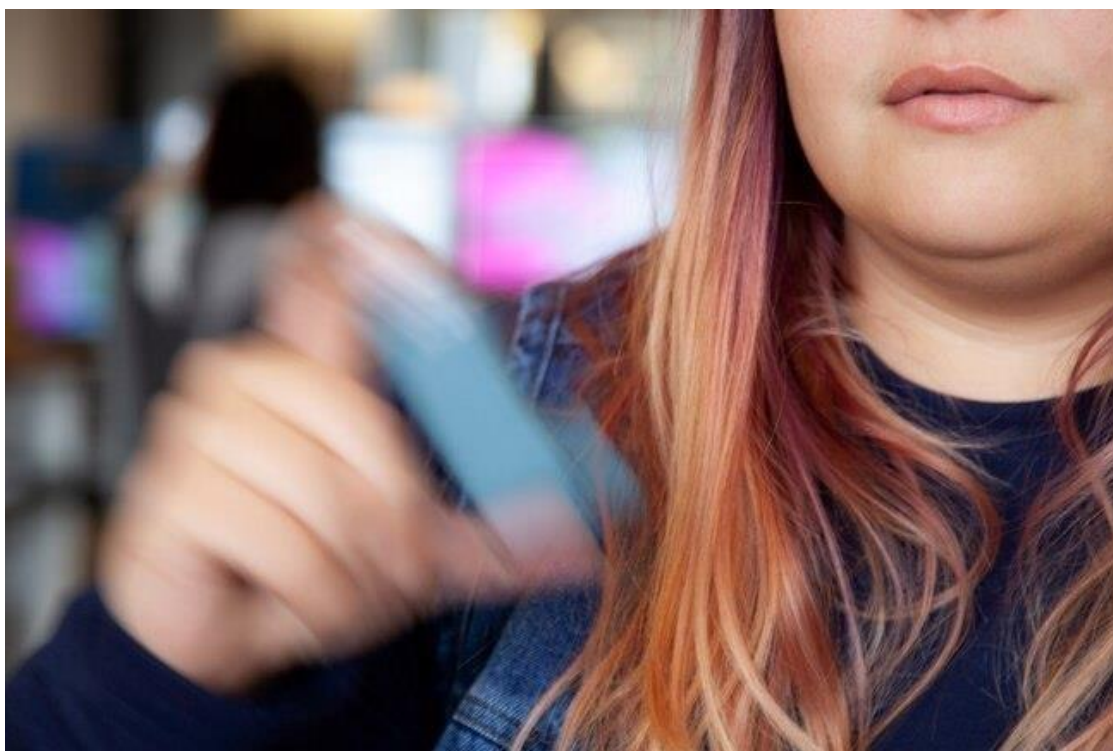
---

Usar mi inhalador es un proceso complicado, y es posible que necesite un adulto que me ayude a través de los pasos.



¡Este primer paso es fácil, todo lo que tengo que hacer es quitar la tapa del inhalador!





801 Albany Street, Floor 1E  
Boston, MA 02119



[autismprogram@bmc.org](mailto:autismprogram@bmc.org)



617.414.3842



Después de agitar el inhalador, es posible que tenga que agregar un espaciador a mi inhalador si mi médico me lo indica. Un espaciador se ve así:



El espaciador puede dar un poco miedo, pero sé que me ayudará a mantenerme saludable.



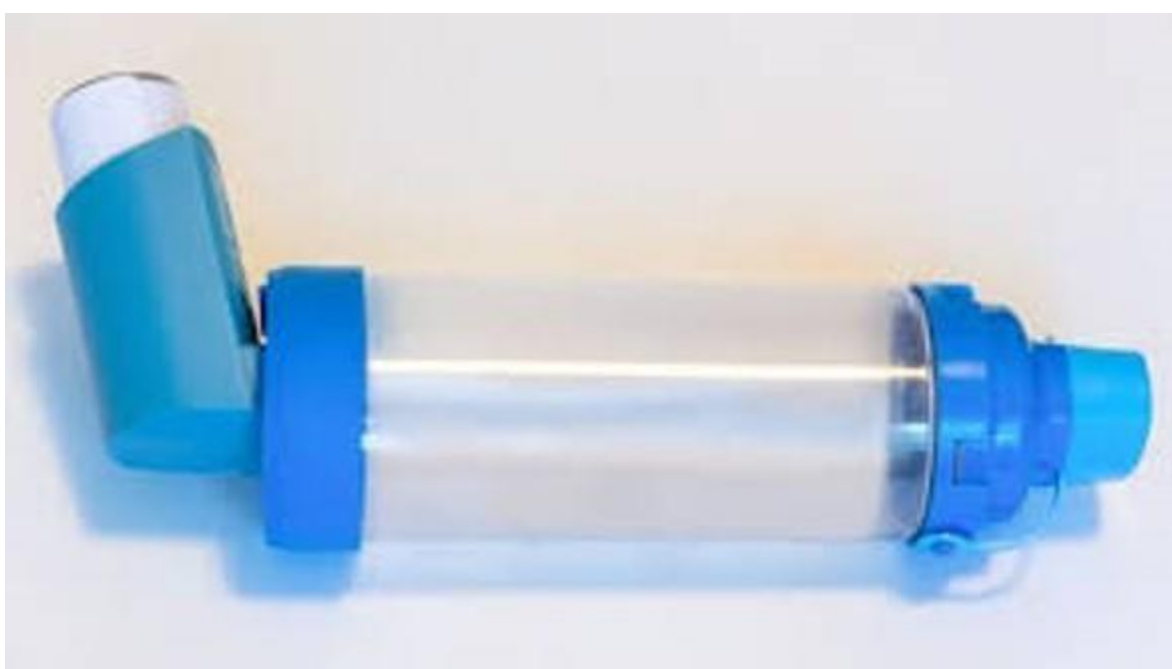
Para conectar el espaciador, puse la boquilla del inhalador en la parte sellada de goma del espaciador.



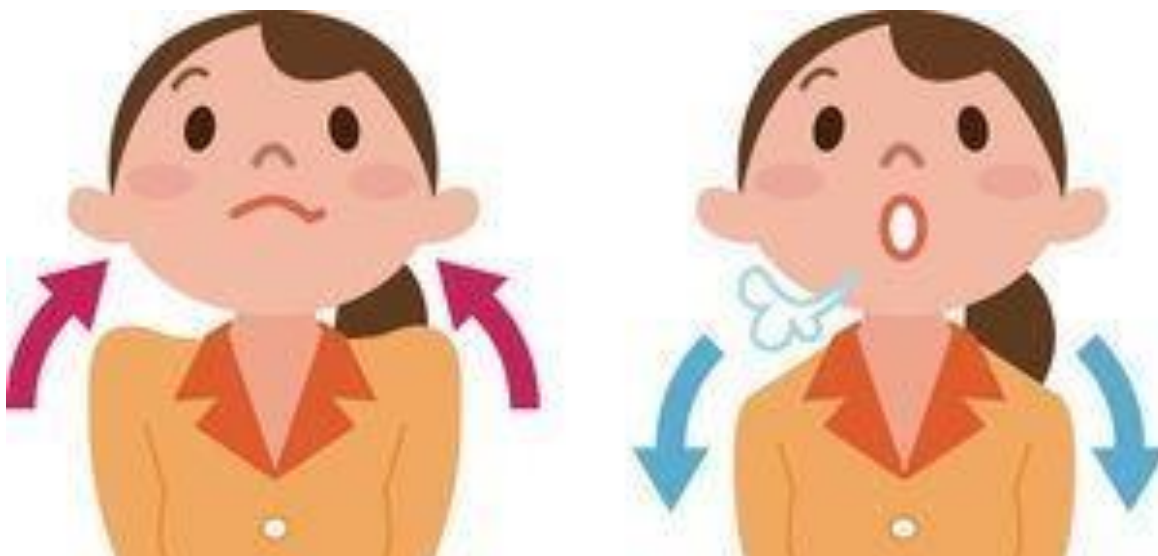


---

Si conecto el espaciador correctamente, se verá  
así:



Para el siguiente paso me sentaré o me levantaré derecho y inclinaré la cabeza hacia atrás un poco. Entonces, voy a exhalar todo el camino.



Antes de respirar de nuevo, me pondré el inhalador en la boca y presionaré hacia abajo el botón.



Tan pronto como presione hacia abajo el botón, respiraré lentamente durante 4 segundos. A veces ayuda que un adulto cuente cuatro segundos para mí.



Una vez que mis 4 segundos de respiración han terminado, voy a quitar el inhalador de mi boca, pero voy a mantener la boca cerrada.

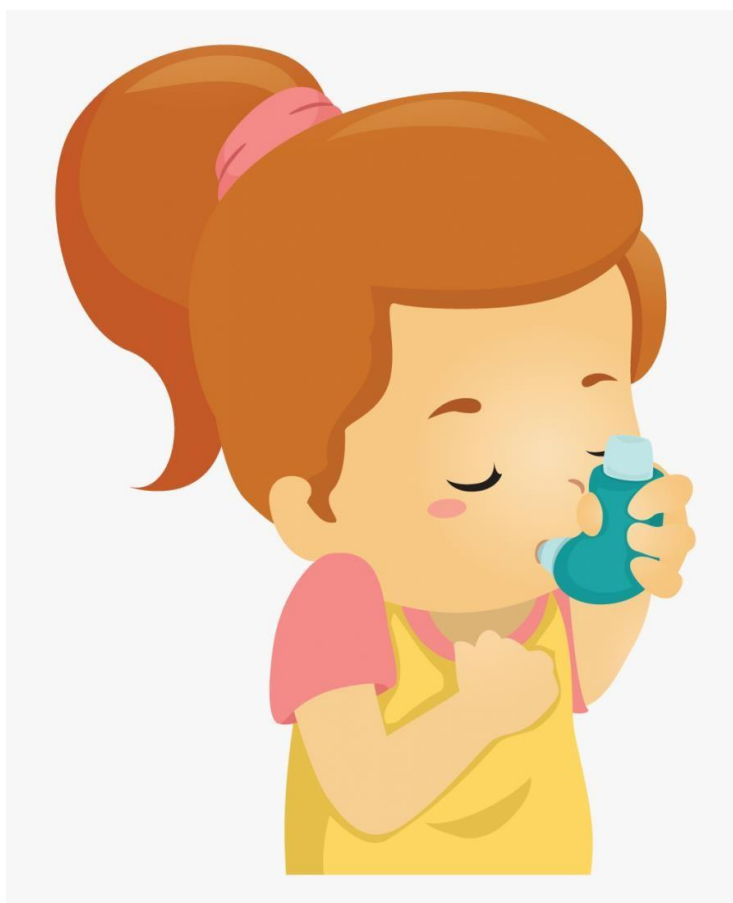


Tengo que asegurarme de contener la respiración durante diez segundos después de que el inhalador salga de mi boca para que el medicamento funcione bien. Después de haber contenido la respiración, exhalaré lentamente.





Una vez que he completado este paso final, he hecho una "calada". Me aseguraré de hacer el número de caladas que se supone que debo hacer.



---

¡Hice un gran trabajo aprendiendo a usar mi  
inhalador!



801 Albany Street, Floor 1E  
Boston, MA 02119



[autismprogram@bmc.org](mailto:autismprogram@bmc.org)



617.414.3842