

TÉCNICA DEL SISTEMA TWISTHALER

- 1 Sostener el **inalador en posición vertical** con la base de color abajo.
- 2 **Desenroscar la tapa** girándola en sentido contrario a las agujas del reloj. De este modo se **carga la dosis** y baja la cuenta de las dosis que quedan.
- 3 **Expulsar el aire** de los pulmones manteniendo el inhalador alejado de la boca.
- 4 Ajustar bien la **boquilla entre los labios**, para evitar fugas, e **inspirar profundamente durante unos segundos**.
- 5 Sacar el inhalador de la boca, **aguantar la respiración unos 10 segundos** y luego expulsar el aire lentamente.
- 6 Si precisa una nueva dosis, enroscar la tapa y repetir todos los pasos desde el punto 2 con un intervalo de 30 segundos a 1 minuto entre cada dosis.
- 7 **Limpiar la boquilla y poner la tapa alineando la flecha de la tapa con la ventanilla del contador de dosis. Enroscarla en sentido de las agujas del reloj hasta oír un “clic”**.
- 8 **Enjuagar la boca** al finalizar y guardar el inhalador en un lugar seco.



Al desenroscar la tapa se carga la dosis



Expulsar el aire



Inhalar fuerte



Aguantar la respiración



Poner la tapa y girar hasta oír un “clic”



Enjuagar la boca

Ilustraciones: Patxi Velasco Fano, Alfonsa Lora Espinosa. Texto: modificado de www.respirar.org