

HYPOXICATOR PORTATIL DE GO2ALTITUDE

El hypoxicator portátil de Go2Altitude es un aparato generador de hipoxia basado en una tecnología de membrana para extraer el oxígeno del aire y convertirlo en hipóxico. Su funcionamiento es muy sencillo y simula altitudes de hasta 6500 metros, lo que supone un nivel de hipoxia con oxígeno inferior al 10%.

MANUAL DE USO DEL GENERADOR DE HIPOXIA

1.- Antes de poner en marcha el **HYPOXICATOR PORTATIL GO2ALTITUDE**, se deben desenroscar los dos tornillos de seguridad que están colocados en la parte inferior del compresor. Desenroscarlos hasta que hagan tope.

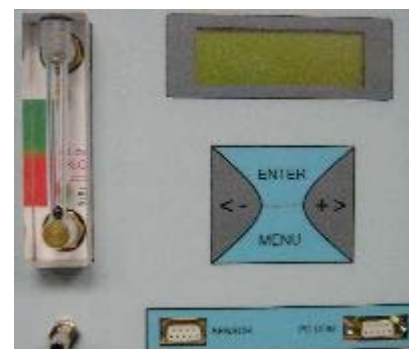
2.- Cada vez que se tenga que transportar el aparato, conviene enroscarlos para el transporte, y desenroscarlos para su uso.

3.- Antes de poner en marcha el aparato, conviene montar el circuito de aire. Hay que unir el filtro antiviral al tubo de la bolsa verde (o gris) y la máscara al filtro antiviral. Posteriormente se unen el tubo de la bolsa y el compresor con el tubito por el que recibiremos el flujo de aire empobrecido.

4.- Ahora conectaremos el cable del pulsioxímetro al aparato en la entrada marcada por "SENSOR" del mismo. De esta forma durante la utilización el aparato recibirá de forma continua los datos de frecuencia cardíaca y de saturación arterial de oxígeno del usuario.

5.- Ya podemos poner en marcha el aparato por lo que conectaremos el aparato a la red eléctrica y estableceremos el tiempo y el protocolo de queremos para realizar nuestro entrenamiento de hipoxia.

6.- En cuanto se encienda el display, habrá que esperar un minuto aproximadamente para que se estabilice el aparato.



7.- En el display aparece el mensaje (Press/hold CAL button to see CA displayed, Press Enter), por lo que mantendremos la tecla CAL (analizador de oxígeno) presionada hasta que el analizador comience el análisis de la concentración de oxígeno del aire ambiente y aparezca CA en el display del analizador de oxígeno.

Posteriormente aparecerá el número 21, que es la concentración de oxígeno a nivel del mar. Es preciso realizar esta operación cada vez que se ponga en marcha el aparato.



8.- Ahora escogeremos el porcentaje de oxígeno (nivel de hipoxia) que queremos girando la ruedilla de metal que está a la derecha del analizador de oxígeno. Si la giramos en el sentido de las agujas del reloj estaremos restando el porcentaje de oxígeno por lo que simularemos más altitud. Si giramos en sentido contrario a las agujas del reloj, el aire que respiremos tendrá más concentración de oxígeno (menos hipoxia). En cuanto giremos la ruedilla una bolita que se encuentra en el medidor



del flujo, nos indicará si el flujo es elevado (mucho porcentaje de oxígeno) o reducido (poco porcentaje de oxígeno).

Una vez que hayamos girado en un sentido u otro, habrá que esperar un par de minutos para ver el porcentaje de oxígeno que está generando el aparato, dato que veremos en el analizador de oxígeno. Si no hemos obtenido el porcentaje deseado habrá que girar la ruedilla en un sentido y otro, hasta que logremos el porcentaje deseado.

9.- ESCOGER LOS MENUS. Ahora, programaremos el aparato para realizar el entrenamiento de hipoxia que deseemos. En el display aparecerá **Main Menu** y debajo, Start Session, Session Monitor y Program Editor.

Para avanzar o retroceder hay que presionar la tecla + o la tecla -. Para seleccionar ENTER, y para retroceder al principio la tecla MENU.

10.- Si presionamos la tecla ENTER cuando el cursor de la izquierda esté en START SESSION iniciaremos la sesión. Nos aparecerán otras cuatro opciones. STANDARD PROGRAM, SPECIAL PROGRAM, HYPOXIC TEST y BREATH

HOLD TEST. Los dos últimos están indicados para personas más bien sedentarias por lo que nos centraremos en las dos primeras.

11.- Si escogemos STANDARD PROGRAM, entraremos en un programa estandar con un protocolo de 5 minutos de hipoxia y 5 minutos de normoxia (aire normal). En este caso, tan sólo tendremos que concretar el tiempo de entrenamiento que queramos realizar. Nos aparecerá SESSION TIME y a la derecha una cifra (60) con + y con – podemos incrementar o disminuir el tiempo de entrenamiento. Cuando hayamos decidido el tiempo se presiona ENTER.

12. Luego hay que escoger el porcentaje de saturación arterial de oxígeno. Con esto estamos eligiendo el límite mínimo de saturación arterial de oxígeno que aceptamos como correcto. Lo cambiamos con las teclas + o -. Si el índice de saturación de oxígeno en sangre disminuye por debajo de límite preestablecido, el aparato simulará automáticamente menos altitud (más concentración de oxígeno) para corregirlo.

13.- Una vez confirmados ambos datos (con la tecla ENTER) se coloca la máscara y se comienza el entrenamiento. Automáticamente el aparato nos enviará aire hipoxico (durante el tiempo y concentración que hayamos establecido) y aire normal. Durante la respiración del aire hipoxico apareceran unas montañitas grandes en el display. Con aire normal, unas montañitas más pequeñas.

14.- Si escogemos SPECIAL PROGRAM, podemos entrar en otro tipo de protocolo, con diferentes tiempos de hipoxia y normoxia. Escogemos el programa (vienen 8 preestablecidos), concretamos el tiempo y el índice de saturación de oxígeno tal y como lo hemos realizado en los pasos 11 y 12, y comenzamos el entrenamiento.

15. PARA INCLUIR NUEVOS PROGRAMAS. Escogemos PROGRAM EDITOR en el MAIN MENU. Automáticamente nos aparecerá el número de programa y la posibilidad de gestionar el tiempo del aire hipoxico. Escogemos un tiempo (ENTER), y luego gestionamos el tiempo de la normoxia (ENTER). Ya hemos establecido un nuevo programa a nuestro gusto. Luego, en SPECIAL PROGRAM, escogemos en número de programa que queramos, gestionamos del tiempo de entrenamiento y el índice de saturación de oxígeno, y comenzamos nuestro entrenamiento.

16.- Si cometemos algún error, basta con presionar MENU y volveremos al principio sin haber ejecutado ninguna orden al aparato.