



*Reglas de oro para el asmático*



*Escuela de respiración  
para  
el asmático*

por el Dr. H. G. Raymun

## *La respiración normal*

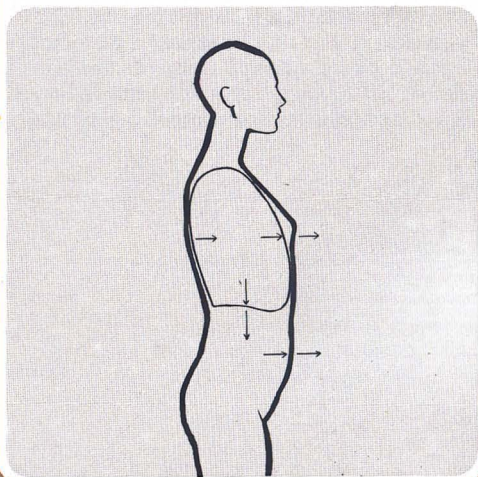
Una persona sana no necesita pensar en su respiración. La respiración se pone automáticamente en marcha con el primer llanto del recién nacido y sigue regulándose también de forma automática hasta el último movimiento respiratorio.

Sin embargo, y a diferencia de lo que ocurre con la actividad involuntaria de otros órganos — por ejemplo el corazón, el riñón, los órganos digestivos —, la respiración puede ser también pasajeramente influida por nuestra voluntad:

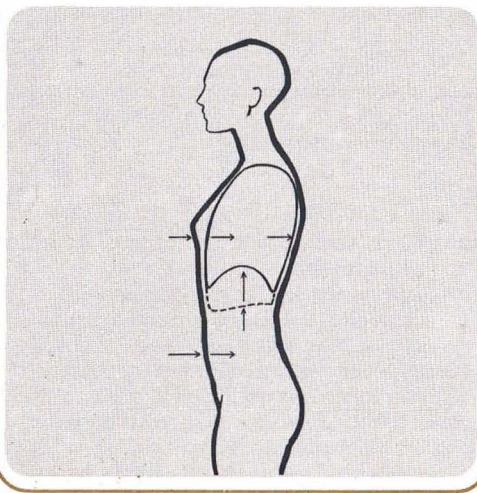
podemos contener nuestra respiración,  
podemos hacer una inspiración profunda,  
podemos respirar más rápidamente  
(eso debe evitarlo a toda costa el asmático),  
podemos realizar una espiración profunda,  
también podemos respirar muy lentamente,  
de una forma fácil y relajada (esto es lo que  
debe hacer el asmático siempre que pueda).



Durante la *inspiración*, la caja torácica y las paredes abdominales se distienden, y el diafragma se aplana (lo que no puede percibirse desde el exterior). Los pulmones se llenan de aire como si fuesen un fuelle extensible. El oxígeno del aire es absorbido por la sangre en el pulmón y se elimina anhídrido carbónico (un producto metabólico del organismo).



Durante la *espiración*, la caja torácica se relaja, las paredes abdominales se distienden y el diafragma se arquea hacia arriba.



## *El proceso de la respiración en el asmático*

El asmático padece un estrechamiento espasmódico o una obstrucción más o menos acusada de las ramificaciones más finas de sus bronquios — de los bronquiolos — debido a la presencia de masas mucosas. Ni el espasmo ni la mucosidad pueden ser eliminados por efecto de la gimnasia respiratoria; para ello se requiere un medicamento.

Según demuestra la experiencia, muchos pacientes que desde hace años padecen asma o bronquitis crónica, y también personas de edad que han trabajado poco al aire libre, así como personas obesas, cardiópatas y reumáticos, prestan muy poca atención a su respiración y a la técnica respiratoria.


El tórax y las costillas pierden elasticidad y la columna vertebral carece prácticamente de movilidad.

Una disnea reiterada ha forzado en exceso los músculos respiratorios y la pared abdominal es más flácida.


*Vale la pena por tanto*, aprender una buena técnica respiratoria, pues no son solamente los pulmones, la caja torácica, los órganos abdominales, el corazón y la circulación los que sacan provecho de una respiración correcta. Todas las células del cuerpo, y en especial los músculos y las células cerebrales, ven incrementada su capacidad de rendimiento gracias a un mejor abastecimiento de oxígeno.



## *Lo fundamental en la gimnasia respiratoria*

 ¿Qué es necesario tener en cuenta?

Antes de empezar con la gimnasia respiratoria es imprescindible que las vías respiratorias sean permeables. Así por ejemplo, el espasmo bronquiolar puede resolverse con rapidez y seguridad merced al empleo de un broncospasmolítico en forma de aerosol dosificador. Para que el spray llegue lo más lejos posible dentro del árbol bronquial, es preciso primero verificar una espiración lo más enérgica posible. En el trascurso de la inspiración siguiente, que debe ser lenta y profunda, la nebulización emitida por el aparato aerosol penetra hasta las ramificaciones más finas de las vías respiratorias. El efecto se hace perceptible a los pocos momentos.

 *La realización de los ejercicios es más fácil y los resultados de la gimnasia respiratoria son superiores cuando nosotros*

- a) no llevamos prendas de vestir apretadas, desabrochamos el cuello de la camisa, nos sacamos el cinturón y no vamos excesivamente abrigados;
- b) procuramos que las vías nasales estén libres y los pies calientes y secos;
- c) cuidamos de que, en el ambiente donde realizamos los ejercicios de entrenamiento, el aire no sea excesivamente cálido, seco, polvoriento ni excesivamente frío, húmedo o nublado;



- d) realizamos los ejercicios en un ambiente tranquilo;
- e) olvidamos las preocupaciones y contrariedades de la vida cotidiana.

Podemos empezar ahora nuestros ejercicios. El objetivo es relajar la musculatura de la cabeza, cuello, nuca, hombros, pecho, espalda y abdomen. Pero para conseguir un efecto óptimo, conviene mencionar antes algunos requisitos de importancia:

- No hacer nada que requiera un esfuerzo de la voluntad o violencia.
- No olvidar jamás, que todo lo que debemos hacer ha de resultar fácil, cómodo y sin molestias. La respiración no ha de suponer una coacción.
- Procure Vd., por favor, mantener un ritmo sosegado y uniforme en la inspiración y espiración.
- Debe siempre *expulsarse* la mayor cantidad de aire posible y realizar una *inspiración mínima*.
- Debemos expulsar lentamente el aire a través de la *boca* semiabierta y volverlo a aspirar, también lentamente, a través de la *nariz*.
- Al respirar no debemos producir ruidos, es decir, debemos procurar no resollar, ni «gruñir», ni apretar. Tiene

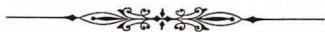
especial importancia evitar en todo momento una contención forzada del aire, tanto después de la inspiración como después de la espiración.

● Tenemos que intentar siempre no respirar forzadamente, pues con los pulmones distendidos a tope no es posible realizar una respiración plenamente efectiva. Por este motivo lo más adecuado es realizar una respiración fácil y cómoda.

● Durante la espiración dejamos caer los hombros y descender la cabeza. La espiración es ideal cuando oprimimos ligeramente los arcos costales con las manos, codos o brazos, y procuramos al mismo tiempo que el abdomen adopte una posición colgante y laxa.

● Al respirar hemos de pretender hacerlo todo con mucha lentitud. Cuanto menos respiremos, tanto mejor será la respiración.

● La gimnasia respiratoria puede realizarse prácticamente en cualquier momento y lugar: cuando andamos, cuando estamos de pie, sentados o echados — siempre podemos favorecer nuestra respiración mediante algunos ejercicios sencillos y realizables en cualquier circunstancia.



## *Gimnasia respiratoria en posición yacente*

Ya por la mañana, al despertar, no deberían omitirse jamás algunos ejercicios en posición yacente.

Nosotros empezamos con un sencillo ejercicio de control:

Decúbito supino, la cabeza sobre una almohada. Las piernas ligeramente separadas. La mano derecha descansa sobre el arco costal derecho y percibe el ascenso y descenso de la caja torácica. La mano izquierda se apoya en la región abdominal, por debajo del ombligo, y percibe la elevación y descenso de la pared abdominal durante la respiración.

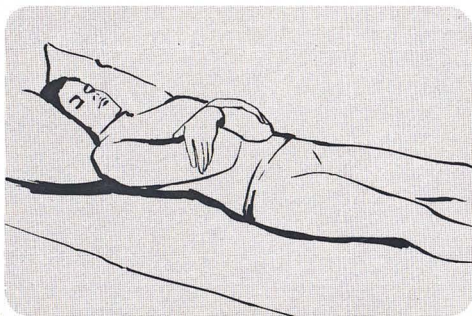
Al realizar una espiración profunda y reposada la boca se abre ligeramente, la mano derecha nota cómo las costillas se hunden y la izquierda cómo las paredes abdominales se contraen ligeramente y descienden hacia la espalda.

Al inspirar lenta y superficialmente a través de la nariz, la mano derecha nota cómo las costillas experimentan un ligero ascenso, y la mano izquierda percibe cómo las paredes abdominales experimentan una elevación manifiesta.

Este ejercicio es muy importante. Debería realizarse cada mañana antes de levantarse y cada noche antes de acostarse, repitiéndolo de 3 a 6 veces en cada ocasión y en las más óptimas condiciones de descanso.

*También el ejercicio siguiente debe realizarse en la cama, en posición de decúbito supino:*

Las manos se apoyan en los codos y se ejerce una suave presión sobre los arcos costales. Se expulsa el aire muy lenta y sosegadamente, con la boca ligeramente abierta. ¡No debe aplicarse una presión excesiva, ni tampoco provocar ningún ruido! Para terminar el ejercicio se realiza un masaje con los codos.



En la inspiración siguiente, también lenta, se levantan pausadamente los brazos hacia arriba y se colocan por último las manos sobre la cabeza. Este ejercicio se repetirá de 3 a 6 veces. Pueden realizarse luego otros ejercicios en decúbito supino.



*El ejercicio siguiente, en decúbito, es algo más fatigoso:*

En posición de decúbito supino se flexionan las piernas sobre el pecho, se cogen con ambas manos, y en esta posición se expulsa el aire de los pulmones con la boca entreabierta.





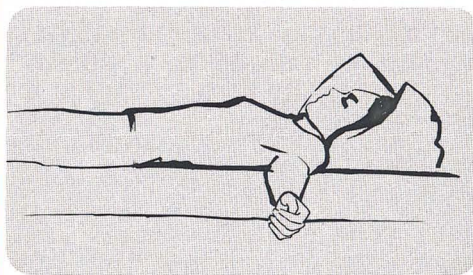
Seguidamente se dejan caer los brazos, completamente relajados, en ambos lados de la cama, se extienden las piernas y se realiza una nueva inspiración lenta y fácil.

Cuando se repite varias veces este ejercicio deberán intercalarse pausas, durante las cuales se respirará, en posición de decúbito supino, lo más superficialmente posible. Al mismo tiempo pueden cruzarse las manos — como en el ejercicio siguiente — de forma que los antebrazos descansen sobre los arcos costales inferiores.

¡La espiración es más importante que la inspiración!

¡Respirar lentamente es más importante que respirar de prisa!

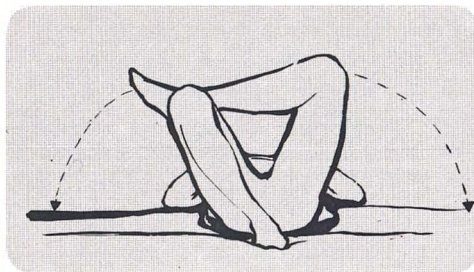
¡Sólo la espiración debe ser profunda!



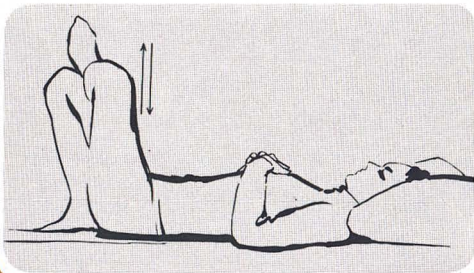
Para mejorar todavía la posición de reposo en decúbito supino, puede flexionarse una rodilla y colocar sobre ésta el pie de la otra



pierna. No hay inconveniente alguno en hacer bascular ligeramente la pierna de apoyo hacia la derecha e izquierda.



Crúcense ahora las manos encima del ombligo, sin apretar, flexiónese una rodilla y colóquese sobre ésta el pie de la otra pierna, haciendo bascular ligeramente ésta hacia la derecha e izquierda. Cuando en esta posición se toca con el pie o con la rodilla, a derecha e izquierda, la base sobre la que se descansa, se ejerce un efecto de relajación especialmente favorable para las vértebras dorsales y lumbares.

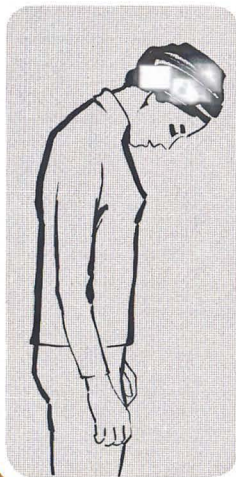



*Después de cualquier ejercicio en decúbito* debería intentarse:


- bostezar a fondo o bien espirar el aire de una forma rítmica, como cuando se ríe abiertamente,
- estirarse placentera y cómodamente, encorvarse luego enérgicamente y volver a distender las extremidades y
- descansar unos instantes, en posición del más absoluto reposo y relajación, sin pensar en nada.

## *Gimnasia respiratoria en posición de pie*

Flexionar la cabeza hacia delante hasta que el mentón toque el esternón, dejar caer los hombros hacia delante y abajo. Apretar ligeramente los brazos y los codos, por ambos lados, contra los arcos costales. Se expulsa lenta y suavemente el aire con la *boca abierta*. Por favor, no cuente ni «piense o haga algo» durante este ejercicio. La espiración profunda ejerce un efecto agradable y reparador. Por consiguiente, no conviene ninguna tensión o esfuerzo voluntario, sino sólo reposo y sosiego. Durante este ejercicio los músculos de la nuca deben dejarse completamente «muertos» a fin de que todo el tronco



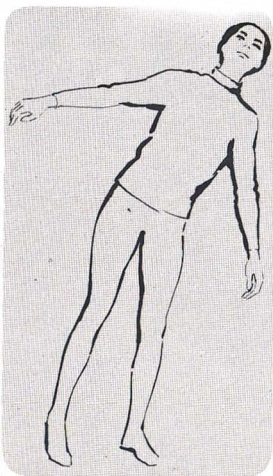
pueda relajarse y distenderse. Al levantar la cabeza y volver los hombros a su posición normal, con un movimiento lateral de los brazos, se pone automáticamente en marcha un movimiento de inspiración pausado, cómodo y no excesivamente profundo. 

 El efecto de este ejercicio es más enérgico cuando durante la inspiración, y con los brazos colgando, se giran hacia fuera las palmas de las manos. Este ejercicio puede repetirse cada hora, debiendo realizarse de tres a seis veces consecutivas en cada sesión.

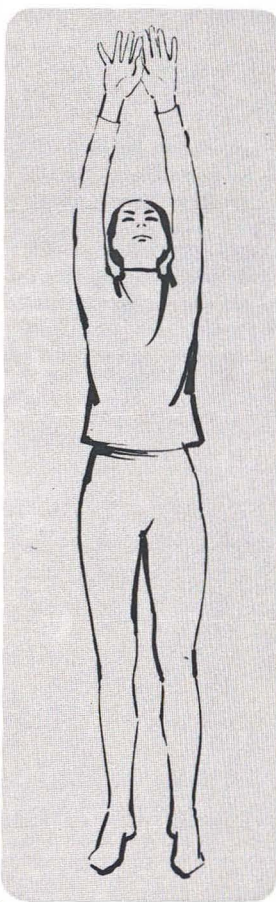
Este ejercicio resulta especialmente idóneo para la

*relajación de la musculatura lumbar y abdominal*

En posición de pie, se realizan con el abdomen movimientos circulares y cimbreantes: «movimientos circulares umbilicales» y contorsión de las caderas, una vez en sentido vertical y otra vez en sentido horizontal. Dada la breve duración de este ejercicio, puede descuidarse totalmente la respiración. En este movimiento participan todos los músculos del muslo, de las caderas, de la región lumbar y del abdomen.

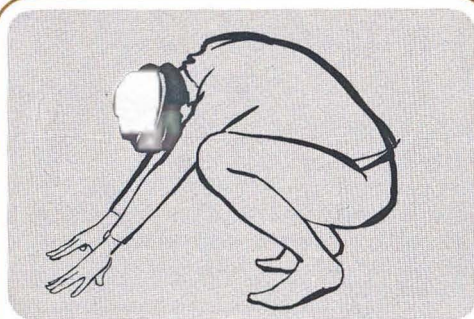


Este ejercicio debe realizarse exclusivamente de una forma breve y enérgica.

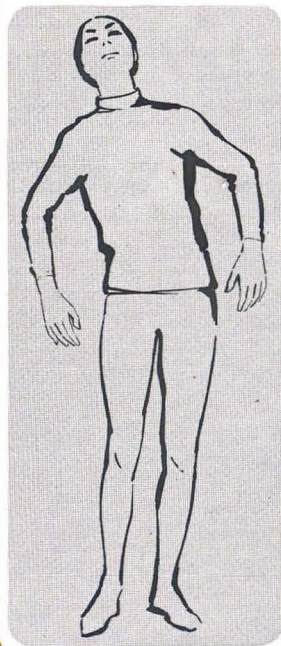


Inmediatamente después: colocarse en posición de puntillas y extender todo el cuerpo («posición de coger manzanas»), inspirar y





dejarse caer en posición de cuclillas, expulsar el aire y apoyarse con las manos en el suelo.



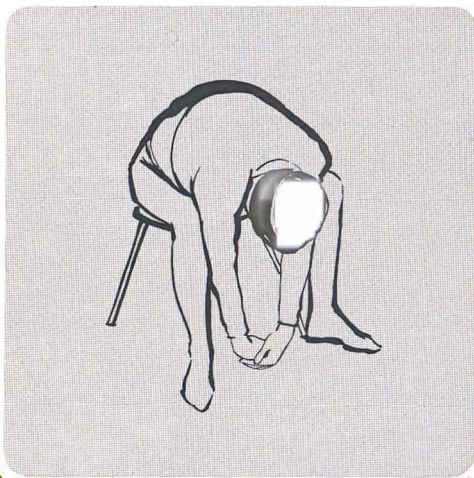
Sigue luego un ejercicio de relajación: Sacudir brazos y piernas, extender y distender todo el cuerpo.



## *Gimnasia respiratoria en posición sentada*

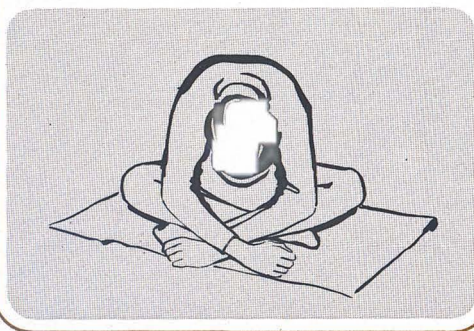
Permaneciendo en posición sentada, se apoyan ligeramente los codos sobre las rodillas y se dejan colgar «muertas» las manos entre las piernas. También se deja caer profundamente la cabeza hacia abajo; en esta posición se relajan los hombros, nuca y espaldas.

Al inclinarse hacia delante se expulsa lentamente el aire. Es preciso permanecer unos instantes en la posición de reposo representada en esta figura; seguidamente hay que incorporarse e inspirar pausadamente. Los ejercicios siguientes se realizan estando sentado *en el suelo*.

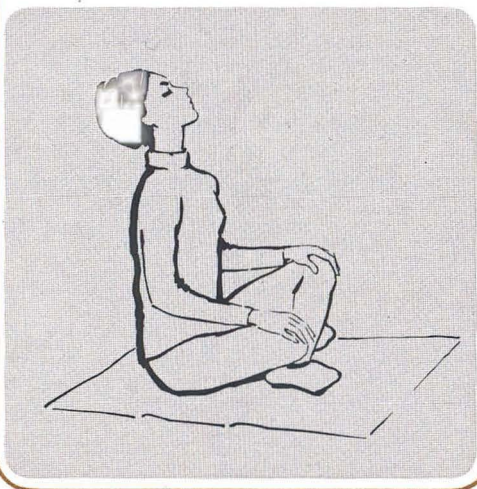


Sentarse en el suelo, en la llamada posición de sastre. Se dejan caer las manos delante de los pies, se inclina el tronco hacia delante y se deja caer también la cabeza hacia delante, profundamente; durante este ejercicio es preciso espirar lentamente.

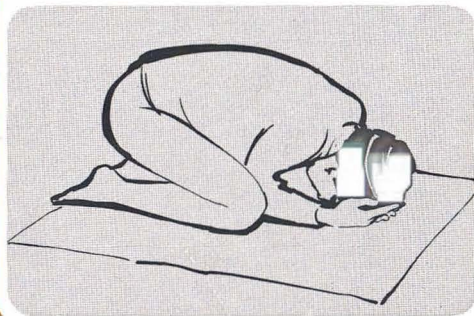
Inspirar de nuevo al enderezar el tronco. Las manos se apoyan sobre las rodillas.



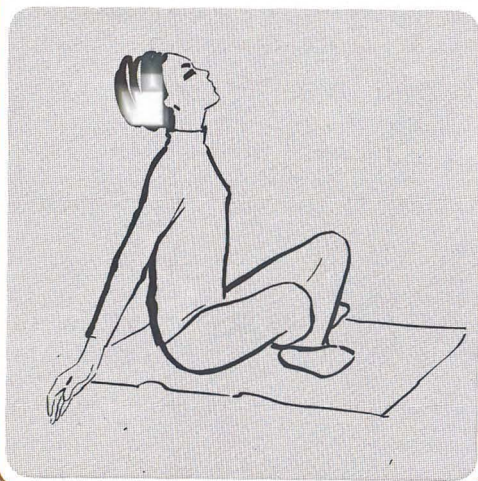
Permaneciendo sentado en la posición de sastre, se colocan las manos «muertas» sobre las rodillas. Cabeza alta, mirada hacia delante.



Se inclina profundamente la parte superior del cuerpo hacia delante, con lo que se relajan los hombros y nuca; la cabeza descansa sobre los antebrazos y manos colocados sobre el suelo.



Después de espirar por la boca, se vuelve a incorporar el tronco, se inspira por la nariz y se extienden ligeramente los brazos en sentido lateral.



Nos apoyamos ahora sobre las rodillas y  
manos, la vista fija en el suelo

Posición de reposo

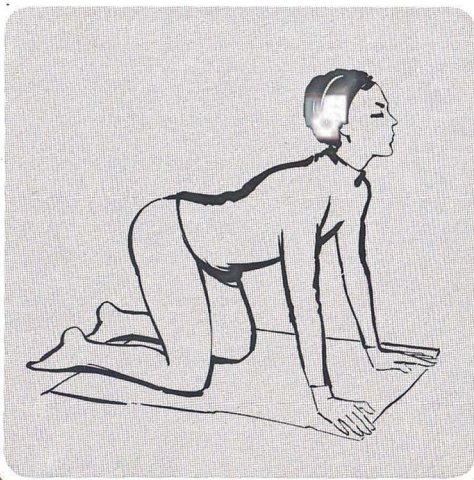


Incurvación de la espalda, inspirar muy ligeramente en esta posición, pero dejando el abdomen relajado.





Levantarse la vista hacia adelante, aplanar la espalda, contraer el abdomen, expulsar el aire por la boca.



Para terminar, volver a sentarse en el suelo,  
en posición de sastre y relajarse.  
¡No repetir este ejercicio más de tres veces  
seguidas!



## *Gimnasia respiratoria en posiciones de pie y sentada*

También los siguientes ejercicios

### *de pie y sentado*

(silla sin respaldo) pueden realizarse — en contraste con los ejercicios sobre el suelo y en decúbito — en cualquier lugar.



## *Movimientos giratorios con la cabeza*

Inclinar la cabeza hacia delante en posición sentada o de pie. Seguidamente, girar la cabeza hacia el hombro derecho, hacia atrás y hacia el hombro izquierdo, pero sin levantar los hombros.

Hacer una espiración mientras se inclina lentamente la cabeza hacia delante y, acto seguido, se gira la cabeza hacia la derecha. La inspiración debe tener lugar durante la segunda parte del ejercicio, debiéndose inclinar la cabeza hacia atrás y girarla hacia el hombro izquierdo con mayor rapidez. Este ejercicio se repetirá hasta haber girado la cabeza tres veces hacia la derecha y otras tres veces hacia la izquierda.

Los hombros son tan importantes para la respiración como la nuca y el cuello. Por esto es conveniente contraer al máximo los hombros durante la espiración y relajar también al máximo los músculos de la nuca al dejar caer la cabeza.

En la llamada «posición de cochero» se consigue una relajación máxima de la musculatura de la cabeza, hombros y nuca.

*En posición de pie*, se dejan caer los hombros, se inclina ligeramente hacia delante la parte superior del cuerpo, se hace descender la cabeza sobre el esternón, se deja relajar unos momentos la nuca y los músculos de la espalda y al mismo tiempo se expulsa el aire de la respiración.

Se dejan los brazos colgando, completamente «muertos». En esta postura relajada la inspiración se realiza casi automáticamente.

## *Rotación del tronco*

Se apoyan ambas manos sobre las caderas. En esta posición se empieza a girar lentamente el tronco. Al verificar la flexión anterior se expulsa aire por la boca, y al incorporarse se inspira ligeramente por la nariz. Al flexionar hacia delante, se dejan caer también hacia delante la cabeza, nuca y hombros. Al inclinarse hacia atrás, se distiende la espalda y se llevan también los hombros hacia atrás.

Para terminar el ejercicio, sacúdanse los brazos y desentumézcanse o relájense también las piernas, contrayéndolas y extendiéndolas alternativamente. Este ejercicio se repite tres veces en dirección izquierda y otras tres en dirección derecha.

Apoyar el brazo izquierdo en la cadera.

Levantar luego el brazo derecho y flexionarlo al máximo hacia la izquierda, por encima de la cabeza, de forma que se flexione también el tronco. Durante esta maniobra inspirar lentamente por la nariz. Dejar caer el brazo derecho. Descender profundamente el hombro derecho, deslizando la mano por el muslo. Durante esta maniobra se expulsa lentamente el aire con la boca semiabierta.

Repetir el mismo ejercicio con el otro brazo. Es suficiente realizar tres veces el ejercicio en cada lado. Seguidamente sacudir las manos y hombros al tiempo que se hace oscilar la cabeza, inclinada hacia delante, de un lado a otro.

## *Otras posibilidades*

Quien tenga deseos de acentuar todavía más la relajación y el fortalecimiento de su musculatura, puede añadir los ejercicios siguientes a su plan de entrenamiento:

● Corra Vd. lo más rápidamente posible, durante 5 minutos, por un camino que Vd. conozca bien, y observe la longitud del trayecto recorrido. Al día u ocasión siguiente, vuelva a correr otros 5 minutos y trate de «ganar otro árbol». De esta forma podrá Vd. aumentar rápidamente su rendimiento.

● Flexione el tronco hacia delante y cruce los brazos ante el cuerpo. Incorpórese luego y extienda los brazos hacia atrás y arriba. Realice rápidamente este movimiento tres veces seguidas, sin pensar en la respiración.

Repita ahora el ejercicio muy lentamente, inspire un poco de aire por la nariz — lentamente también — al realizar la flexión hacia atrás, y vuelva a espirar al inclinarse hacia delante.

● Balancee Vd. sus brazos un par de veces en dirección opuesta, como realizando unos movimientos laterales en torno a su cuerpo. Levante el brazo derecho hacia delante y el izquierdo hacia atrás; ahora, el brazo derecho hacia atrás y el izquierdo hacia delante. No piense en la respiración. Seguidamente, expulse el aire con la cabeza inclinada hacia delante y la boca abierta; al levantar la cabeza inspire por la nariz.



○ Hacer girar ambos brazos hacia delante, y en el mismo sentido, realizando al mismo tiempo ligeros movimientos de balanceo con las piernas. Relajar las caderas, espalda y abdomen. Al realizar estos movimientos en dirección anterior, «expulse el aire» por la boca con la mayor energía posible. Seguidamente, realícense los mismos movimientos rotatorios con los brazos hacia atrás, inspirando lentamente aire por la nariz. Alternar varias veces la dirección de los movimientos, según lo exija la respiración.

○ Sacudir vigorosamente los brazos: para ser más exactos, como suele hacerse en los días fríos de invierno. Tirar lo más hacia atrás posible los brazos y luego rodear suavemente con ellos el tronco. Este ejercicio deberá realizarse varias veces seguidas, con rapidez. Repetir ahora lentamente el ejercicio. Al levantar las manos inspire por la nariz y espire luego por la boca cuando cruce los brazos por el pecho.

○ Adopte ahora la posición de boxeador, y simule un par de breves golpes de boxeo: izquierda, derecha, un «gancho» izquierdo, un «gancho» derecho, un «gancho» corto izquierdo, un «gancho» corto derecho. Realice también al mismo tiempo algunos saltitos de boxeador. Respire según necesidad.

○ Simule, en posición de pie, los movimientos oscilatorios de una guadaña.



- Flexione las rodillas varias veces al día. Cuando esté arrodillado espire profundamente con la boca abierta, y una vez de pie inspire lentamente por la nariz. ¡Por favor, no haga esfuerzos violentos! No realizar más de 3—6 genuflexiones seguidas.
- El simple ejercicio de saltar a la comba, sólo durante 1 minuto, ejerce un favorable efecto de relajación y activa el sistema circulatorio.
- Siempre que Vd. pueda, procure ir en bicicleta, pasear, correr por el bosque, subir montañas, remar o nadar. Naturalmente, puede también practicar la equitación o el esquí.



Realizar una auténtica *gimnasia respiratoria* no es tan difícil como puede parecer a primera vista. Al poco tiempo se habrá familiarizado ya plenamente con la mayor parte de los ejercicios, y Vd. los realizará sin la menor molestia. Todas las lecciones gimnásticas o deportivas sirven para mejorar la respiración, aumentar las energías del corazón, conservar la movilidad de las articulaciones, aumentar la flexi-

bilidad y vigor de los músculos y brindar a cualquier persona las ventajas del reposo, equilibrio y salud.

Precisamente por eso queremos recomendar ahora los clubs de gimnasia, con objeto de conservar, en unión con personas de todas las edades, el vigor y agilidad físicos, psíquicos y mentales. Naturalmente, existen también cursos especiales de gimnasia para enfermos. En este aspecto, no hay duda de que también el médico de cabecera podrá ayudarle.



*Para terminar  
repetiremos una vez más:*

cuando realice sus ejercicios respiratorios  
recuerde siempre que:

*expirar  
es más importante que  
inspirar*

La inspiración es regulada por el organismo. Como en el asma bronquial hay un trastorno de la espiración, hemos de preocuparnos activamente, de que el aire inspirado pueda salir también del pulmón de la forma más fácil posible.

*Quien bien espira  
se sentirá más tranquilo  
y necesitará inspirar  
mucho menos*



Su Dr. le ha prescrito

## ALUPENT® AEROSOL DOSIFICADOR

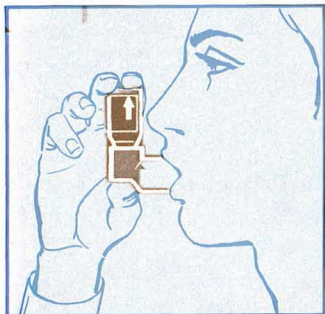
El éxito del tratamiento dependerá del correcto manejo del aerosol-dosificador. Le rogamos, por tanto, que siga escrupulosamente las siguientes indicaciones para su uso:

**1**

Retirar la cubierta protectora y **agitar enérgicamente el aerosol-dosificador.**

**2**

Apretar firmemente la boquilla entre los labios. La



base del recipiente debe mirar, perpendicularmente, hacia arriba.

**3**

Realizar una espiración profunda, acto seguido inspirar enérgicamente por la boca y al mismo tiempo hacer una presión única y enérgica sobre la base del recipiente dirigida hacia arriba (accionamiento de la válvula); proseguir la inspiración profunda. Contener la respiración unos segundos, retirar luego la boquilla de la boca y espirar lentamente. El proceso descrito corresponde a la aplicación de una inhalación de Alupent con el aerosol-dosificador.

**4**

Una vez finalizada la aplicación volver a colocar la cubierta protectora.

Por lo general basta una sola inhalación para conseguir un alivio satisfactorio de la respiración. En caso de necesidad pueden realizarse una o dos inhalaciones más con intervalos de 5 minutos.

Pueden realizarse hasta 6 aplicaciones (1- 3 inhalaciones) en el transcurso de las 24 horas, pero no debe rebasarse una dosis diaria total de 12 inhalaciones; en este aspecto es necesario atenderse fielmente a las prescripciones del médico.

El recipiente, que contiene la cantidad necesaria para unas 300 inhalaciones, no es transparente, por lo que no se puede ver si está vacío. Por este motivo conviene agitarlo con frecuencia para comprobar si todavía contiene líquido. A partir del momento en que el recipiente parece vacío, pueden aplicarse unas diez dosis más.

El adaptador bucal ha de estar siempre limpio. Puede lavarse fácilmente con agua

caliente e incluso con jabón líquido. Si se emplea jabón, enjuáguese bien con agua clara.

Jamás debe intentarse abrir el recipiente de Alupent, que se encuentra a presión, pues se inutilizaría su contenido.

# **ALUPENT® AEROSOL DOSIFICADOR**

## **Broncodilatador selectivo de las vías respiratorias**

una inhalación del Alupent® aerosol dosificador  
suele desplegar un efecto tan rápido como una  
inyección

(el efecto suele presentarse a los 10-20 segundos  
de la inhalación)

la duración del efecto suele ser el doble o el triple  
que en el caso de la inyección

(5-7 horas)

un frasco de Alupent® aerosol dosificador permite  
realizar 300 inhalaciones

(gran economía del tratamiento)

Información exclusiva para el facultativo

# ALUPENT® AEROSOL DOSIFICADOR

## Composición

Sulfato de Metaproterenol

15 cc (1 cc = 15 mg)

## Indicaciones

Asma bronquial y procesos con componente asmático o asmáticoforme

## Dosificación

1-2 inhalaciones 3-6 veces al día

## Contraindicaciones

Angina de pecho. Cardiopatía descompensada. Arritmias taquicardizantes

## Incompatibilidades

Bloqueadores de  $\beta$ -receptores

## Efectos secundarios

En ocasiones ligera taquicardia y palpitaciones

## Intoxicación y tratamiento

En casos excepcionales de administración de dosis realmente excesivas, podrían presentarse algunos de los siguientes síntomas: enrojecimiento facial, temblor de manos, inquietud, palpitaciones, taquicardia, extrasístoles, fibrilación ventricular, cardialgias, náuseas.

Como antídoto se utilizarán fármacos bloqueadores de los receptores beta-adrenérgicos. Además se administrarán sedantes o tranquilizantes.

## Presentación

15 cc Aerosol P.V.P. 248,— Ptas.

Información exclusiva para el facultativo



Sp. 15.005

# *Reglas de oro para el asmático*

C. H. BOEHRINGER SOHN INGELHEIM, S. A. E.  
Apartado 968 · BARCELONA

