

Medidor De Flujo Máximo (Peak Flow Meter)

El medidor de flujo máximo mide la rapidez con que el aire se puede exhalar (expulsar) en una sola respiración. Medir regularmente el flujo máximo puede ayudar a predecir las primeras señales de un episodio de asma agudo. Seguir las zonas de colores le indicará un plan de cuidado.

Cuándo usar el medidor de flujo máximo:

Idealmente, mide el flujo máximo antes y después de cada tratamiento de broncodilatador y si los síntomas de un episodio de la asma ocurren.

Cómo usar el medidor de flujo máximo:

- Si es posible, póngase de pie.
- Revise y asegúrese que el indicador está en el fondo de la escala.
- Respire tan hondo como sea posible. Póngase la boquilla entre los dientes y cierre los labios. **NO META LA LENGUA EN LA BOQUILLA.**
- Sople tan fuerte y rápido como sea posible. El indicador señala su medida de flujo máximo. Recuerde este número y sople 2 veces más. Anote el número más alto.
- Anote en qué zona está su número más alto y siga las instrucciones de abajo:

Intervenciones según el color de la zona:

Verde, mayor de _____. Cuidado de rutina.

Amarillo _____. Administre un tratamiento de broncodilatador y repita la medición de flujo máximo. Si todavía está en la zona amarilla, llame a su médico para que le oriente.

Rojo, menos de _____. **¡INDICA PELIGRO!** Administre un segundo tratamiento de broncodilatador. Si todavía está en la zona roja, llame inmediatamente a su médico o vaya a la sala de emergencia de un hospital.

- Haga un gráfico de su lectura (número) más alta.