

Cómo usar el medidor de flujo máximo

How to Use a Peak Flow Meter

El medidor de flujo máximo es un aparato portátil y fácil de usar que mide la función de los pulmones. El medidor de flujo máximo nos permite determinar si el asma está bajo control.

1. **Antes de cada uso, asegúrese de que el indicador deslizante está ubicado en la parte inferior de la escala numérica.**



2. **Párese o siéntese derecho y respire profundamente. Coloque la boquilla entre los dientes, sellándola con los labios. No introduzca la lengua en la boquilla.**



3. **En una sola respiración, sople tan fuerte y rápido como le sea posible. El indicador deslizante ascenderá en la escala. Repita esta prueba tres veces y anote el más ALTO de los tres números en el diagrama de flujo máximo.**



Consulte la siguiente página web para ver un video sobre cómo usar el medidor de flujo máximo:

<http://www.childrenscolorado.org/Peak>

Cuándo debo utilizar el medidor de flujo máximo:

- Al iniciar la revisión de las lecturas de flujo máximo - hágalo todos los días a la misma hora por la tarde durante 2-3 semanas para ayudarle a determinar cuál es su "mejor número personal".
- Cuando desarrolle los síntomas del asma, un resfriado u otra enfermedad que altere su respiración.
- Cuando sea necesario utilizar el medicamento de alivio rápido (rescate), como el Albuterol. Revise su flujo máximo antes de tomar el medicamento de alivio rápido; verifíquelo nuevamente después de 20 minutos.

Cuándo la medición del flujo máximo es parte de su plan de acción para el asma:

El plan de acción para el asma indica los medicamentos que deben administrarse y cuándo deben tomarse. Consta de tres zonas codificadas por colores: verde, amarillo o rojo, similares a las luces de un semáforo. Los síntomas y números de flujo máximo pueden ayudarle a determinar si el asma está bajo control.

- **Zona verde:** entre 80 y 100 % de su "mejor número personal" de flujo máximo. Todos los sistemas "funcionan". Prácticamente no tiene síntomas. Continúe con el plan diario actual para el asma.
- **Zona amarilla:** entre 50 y 80 % de su "mejor número personal" de flujo máximo. "Tome precauciones" conforme el asma empeore. Utilice el medicamento de alivio rápido (rescate) como el Albuterol y repita la medición del flujo máximo. Si todavía sigue en la zona amarilla, comuníquese con su médico para obtener ayuda.
- **Zona roja:** inferior al 50 % de su "mejor número personal" de flujo máximo. **¡ALERTA DE SALUD!** Repita el uso del medicamento de alivio rápido (rescate) como el Albuterol. Si todavía se encuentra en la zona roja, llame a su médico inmediatamente o acuda a una sala de urgencias.

Anschutz Medical Campus 13123 East 16th Ave. Aurora, CO 80045 | 800-624-6553 | childrenscolorado.org

Autor: Asthma Education Standardization Committee | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2019

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.