

# Instrucciones al salir de alta: cómo usar un medidor de flujo espiratorio máximo

Con un medidor de flujo espiratorio máximo, se mide cuánto aire puede expulsar de los pulmones. Su lectura de flujo máximo puede ser una señal temprana de que su asma se está saliendo de control. A continuación se encuentran los pasos para usar un medidor de flujo espiratorio máximo. Es posible que su proveedor de atención médica quiera que tome las mediciones de flujo máximo como se indica a continuación. O quizás su proveedor quiera que las lecturas sean parte de su plan de acción para tratar el asma.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Proveedor de atención médica y número de teléfono: \_\_\_\_\_

Necesito medir mi flujo máximo:

- \_\_\_\_ veces al día

Marque todas las opciones que correspondan:

- \_\_\_\_ Cuando me despierto
- \_\_\_\_ En el desayuno
- \_\_\_\_ En el almuerzo
- \_\_\_\_ A la tarde
- \_\_\_\_ En la cena
- \_\_\_\_ A la noche
- \_\_\_\_ A la hora de acostarme
- \_\_\_\_ Cuando sea necesario, cuando sienta falta de aire, cuando tenga opresión en el pecho o cuando tenga sibilancias

Por ejemplo, quizás su proveedor quiera medir su flujo máximo 2 veces al día todos los días, cuando se levanta y cuando se va a acostar.

## Control del flujo máximo

Lleve su medidor de flujo espiratorio máximo y su registro de lecturas diarias de flujo máximo a sus visitas al consultorio. Consulte con su proveedor o personal de enfermería para saber cómo usar un medidor de flujo espiratorio máximo y asegurarse de que lo está haciendo bien. Existen varios tipos de medidores de flujo espiratorio máximo que tienen aspecto diferente pero que hacen lo mismo. Las siguientes instrucciones funcionan para todos los medidores de flujo espiratorio máximo.

Siga estos pasos para tomar su lectura de flujo máximo:

### Paso 1

- Mueva el marcador hasta el número 0 o hasta el número más bajo en la escala.
- Párese erguido. No se encorve. Si no puede pararse, siéntese derecho en un asiento. Asegúrese de estar en la misma posición todas las veces.

## Paso 2

- Retire de la boca la goma de mascar o la comida.
- Inspire hondo lentamente. Llene completamente los pulmones.
- Mientras aguanta la respiración, colóquese la boquilla del medidor entre los dientes. Cierre bien los labios alrededor de la boquilla, de manera que quede un cierre hermético. Verifique que la lengua no bloquee el orificio.
- Sople una sola vez en la boquilla lo más fuerte y rápido que pueda. Su medidor de flujo espiratorio máximo medirá qué tan rápido puede usted expulsar el aire.
- Retírese el medidor de la boca.
- Revise hasta donde se movió el marcador en la escala de números. Anote este número.

## Paso 3

- Vuelva a poner el marcador en 0. Repita los pasos anteriores 2 veces más.
- Anote el resultado más alto de los 3 números. Este es el valor de su flujo espiratorio máximo.



## Visitas de seguimiento con su proveedor de atención médica

Apenas pueda, acuda a las visitas de seguimiento según lo indicado.

## Cuándo llamar al 911

Llame al 911 de inmediato si tiene:

- Falta de aire que no mejora después de usar el medicamento de alivio rápido
- Problemas para caminar y hablar debido a la falta de aire

- 
- Color azulado, violeta o gris en los labios o las uñas
  - Sensación de mareo o confusión
  - Sibilancias graves o problemas para respirar
  - Una medición de flujo máximo que es de **menos del 50 %** de su mejor medición personal