

Tu Lista de Salud: Monitoreo con un Medidor de Flujo Máximo

El medidor de flujo máximo es un dispositivo que te ayuda a seguir y controlar tu asma. Este mide cuánto aire puedes sacar con cada respiración.

Sigue esta lista para ayudarte a controlar tu asma con un medidor de flujo máximo.

Debes: Determinar tu flujo máximo personal.

Cuando te den tu medidor y estés sano, úsalo diario por 2 semanas. EL resultado más alto de esas 2 semanas es tu mejor resultado personal de flujo máximo. Anota esto en tu diario del asma.

Debes: Probar tu respiración tres veces seguidas cuando uses tu medidor de flujo máximo.

Anota el resultado más alto ese día y la hora en tu diario del asma.

Debes: Medir tu flujo máximo diario a la misma hora.

Debes: Comparar tus flujos máximos diario con tu mejor flujo máximo personal para determinar lo bien controlado que tienes el asma.

No debes: Utilizar un resultado si toses, escupes o bloqueas la boquilla durante la prueba. Vuelve a hacerla.

No debes: Anotar un número que sea drásticamente distinto a los otros dos resultados.

No debes: Olvidarte de limpiar tu medidor. Lo debes limpiar con agua tibia y jabón una vez a la semana.

El medidor de flujo máximo te ayuda a controlar tus síntomas y tu asma. Si tuvieras dudas sobre cómo usarlo, consulta a tu profesional médico.