

Tu Lista de Salud: Logrando tu Mejor Flujo Máximo Personal

Tal vez tu profesional médico recomiende que controles tu asma con un dispositivo llamado medidor de flujo máximo. Este mide la fuerza con la que exhalas. Pídele al profesional médico que te ayude a determinar tu “mejor resultado personal” de flujo máximo y anótalo al principio de tu plan de acción para el asma.

Sigue esta lista para ayudarte a determinar tu mejor flujo máximo personal.

Debes: Anotar tus resultados de flujo máximo diario a la misma hora por dos semanas cuando tu asma esté bajo control.

Debes: Anotar el resultado más alto de ese período. Este número será tu mejor flujo máximo personal. Y es el que vas a comparar con resultados futuros.

Debes: Anotar cualquier resultado que sea más alto que tu mejor resultado, y compartir esta información en la próxima cita con tu médico.

Si mejora tu control del asma, que podría suceder varias veces durante el año, es posible que cambie tu mejor resultado personal.

Debes: Anotar cualquier mejor resultado personal que tengas cada vez que cambies de dispositivo.

No Debes: Continuar usando tu resultado original de flujo máximo personal si usas un medidor nuevo.

Sigue esta lista de control para encontrar tu mejor resultado de flujo máximo personal para ver si tu asma está bajo control.