

# Manera de Usar tu Medidor de Flujo Máximo

Si tienes asma, tal vez necesites usar un medidor de flujo máximo diario para saber si tus pulmones funcionan bien.

Vamos a usarlo ahora...

Paso 1. Ponte en la posición indicada por tu doctor, normalmente parado. Usa la misma posición cada vez que utilices tu medidor de flujo máximo.

Paso 2. Pon el medidor en cero, deslizando el marcador lo más bajo posible.

Paso 3. Inhala lo más profundo que sea posible con tu boca abierta.

Paso 4. Detén la respiración, coloca el medidor en tu boca y sella los labios alrededor de la boquilla. Sopla tan fuerte y rápido como puedas. Si toses o bloqueas tus vías respiratorias, vuelve a empezar.

Paso 5. Anota el número que alcances en tu medidor de flujo máximo.

Haz la prueba de flujo tres veces seguidas para determinar tu flujo máximo de esa fecha y hora.

Probemos de nuevo.

Usa la misma posición cada vez que utilices tu medidor de flujo máximo.

Pon el medidor en cero, deslizando el marcador lo más bajo posible.

Inhala lo más profundo que sea posible con tu boca abierta.

Sella los labios alrededor de la boquilla y sopla tan fuerte y rápido como puedas. Si toses o bloqueas tus vías respiratorias, vuelve a empezar.

Anota ese resultado.

Haz la prueba de flujo de aire 3 veces seguidas para saber tu flujo máximo.

Sabiendo tu flujo máximo diario te ayuda a que hagas lo necesario para controlar tu asma.