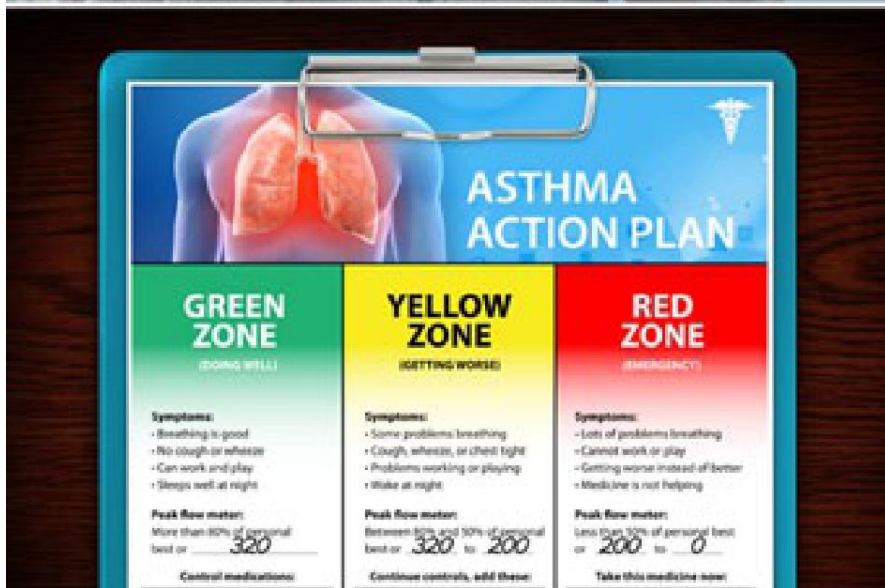




Uso del medidor de flujo máximo



Descripción general

Un medidor de flujo máximo es un dispositivo portátil que mide cómo están funcionando sus pulmones. Muestra la rapidez con la que sale el aire de sus pulmones al exhalar. Esta medición puede ser útil para pacientes con asma. Le ayuda a decidir cómo tratar sus síntomas de asma. Le ayuda a reconocer cuándo es tiempo de buscar asistencia médica.

Uso del medidor

El medidor de flujo máximo es fácil de usar. Hay muchos estilos diferentes, pero todos tienen una boquilla y un indicador que se desliza. Para usar el dispositivo, párese si puede hacerlo. Inhale profundamente. Colóquese la boquilla en su boca, y presione firmemente sus labios alrededor de esta, para crear un sello hermético. Sople con fuerza por la boquilla de una sola vez.

Registro de sus resultados

Al soplar, el aire que usted exhala empuja el indicador. El indicador se desliza a lo largo de una escala y se detiene en determinado número. Anote ese número, y repita el proceso dos veces más. Recuerde regresar el indicador a la posición de inicio, cada vez que sople. Anote el número más alto de los tres, junto con la fecha y hora en su registro diario. Este número recibe el nombre de flujo espiratorio máximo (FEM).

Conozca las zonas

Con base en estos números, su médico establecerá los rangos que le permitirán saber cuándo sus pulmones funcionan bien y cuándo no. Por lo general, el médico establecerá una zona "verde" (que muestra que su asma está bajo control), una zona "amarilla" (que muestra que está comenzando su ataque de asma) y una zona "roja" (que muestra que su asma es severa).

Control de su asma

Use su medidor diariamente según las indicaciones de su médico. Cuando solamente pueda alcanzar a los números de la zona amarilla o roja, será necesario que tome medidas para tratar su asma. Siga las instrucciones de su médico y consulte los pasos indicados en su plan de acción para el asma.