



# IN CARE OF KIDS

## Cómo usar el medidor de flujo máximo

### (How to Use a Peak Flow Meter)

El medidor de flujo máximo es un aparato portátil y fácil de usar que mide la función de los pulmones.

El medidor de flujo máximo nos permite determinar si el asma está bajo control.

1. **Antes de cada uso, asegúrese de que el indicador deslizante está ubicado en la parte inferior de la escala numérica.**



2. **Párese o siéntese derecho y respire profundamente. Coloque la boquilla entre los dientes, sellándola con los labios. No introduzca la lengua en la boquilla.**



3. **En una sola respiración, sople tan fuerte y rápido como le sea posible. El indicador deslizante ascenderá en la escala. Repita esta prueba tres veces y anote el más ALTO de los tres números en el diagrama de flujo máximo.**



## **Cuándo debo utilizar el medidor de flujo máximo:**

- Al iniciar la revisión de las lecturas de flujo máximo — hágalo todos los días a la misma hora durante 2-3 semanas para ayudarle a determinar cuál es su “mejor número personal”.
- Cuando desarrolle los síntomas del asma, un resfriado u otra enfermedad que altere su respiración.
- Cuando sea necesario utilizar el medicamento de alivio rápido (rescate), como el Albuterol. Revise su flujo máximo antes de tomar el medicamento de alivio rápido; verifíquelo nuevamente después de 20 minutos.

## **Cuándo la medición del flujo máximo es parte de su plan de acción para el asma:**

El plan de acción para el asma indica los medicamentos que deben administrarse y cuándo deben tomarse. Consta de tres zonas codificadas por colores: verde, amarillo o rojo, similares a las luces de un semáforo. Los síntomas y números de flujo máximo pueden ayudarle a determinar si el asma está bajo control.

- **Zona verde:** entre 80 y 100 % de su “mejor número personal” de flujo máximo. Todos los sistemas "funcionan". Prácticamente no tiene síntomas. Continúe con el plan diario actual para el asma.
- **Zona amarilla:** entre 50 y 80 % de su “mejor número personal” de flujo máximo. "Tome precauciones" conforme el asma empeore. Utilice el medicamento de alivio rápido (rescate) como el Albuterol y repita la medición del flujo máximo. Si todavía sigue en la zona amarilla, comuníquese con su médico para obtener ayuda.
- **Zona roja:** inferior al 50 % de su “mejor número personal” de flujo máximo. ¡ALERTA DE SALUD! Repita el uso del medicamento de alivio rápido (rescate) como el Albuterol. Si todavía se encuentra en la zona roja, llame a su médico inmediatamente o acuda a una sala de urgencias.

**Consulte la siguiente página web para ver un video sobre cómo usar el medidor de flujo máximo:**

<http://www.childrenscolorado.org/Peak>