

Cómo usar el medidor de flujo máximo

El medidor de flujo máximo es un dispositivo que mide qué tan bien el aire sale de los pulmones al igual que un termómetro mide su temperatura. Durante un episodio de asma, las vías respiratorias en los pulmones se estrechan y el número del flujo máximo podría bajar.

Asegúrese de estar de pie



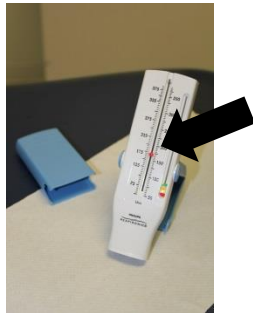
1. Ponga el marcador en la parte inferior de la escala.



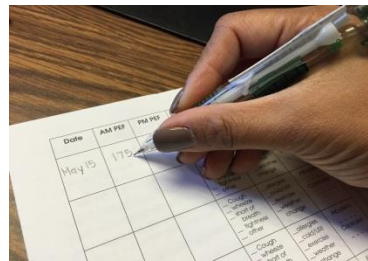
2. Póngase el medidor en la boca y cierre los labios alrededor de la boquilla.



3. Inhale profundamente y exhale lo más fuerte y rápido posible.



4. Escriba el número del medidor.



5. Repita dos veces más los pasos del 1 al 4 y escriba el número más alto en el diario de su niño(a).

Las zonas del flujo máximo pueden corresponder a su Plan de Acción del Asma:

Zona	Qué es lo que significa
Verde	El asma está bien controlada
Amarillo	El asma está empeorando
Rojo	El asma esta fuera de control. Llame o vaya al doctor AHORA!

El medidor de flujo máximo puede ayudar a usted y a su doctor a decidir cuándo suspender o añadir medicamentos y cuando buscar atención médica de urgencia.