

MEDIDOR DE FLUJO MAXIMO - ¿Cuál es tu puntuación?

Un medidor de flujo máximo es un indicador que mide que tan rápido puede exhalar el aire después de hacer una gran inspiración . La puntuación depende de que tanto esfuerzo haya hecho en soplar. Es muy importante que sople lo más fuerte que pueda.

Cuando padece asma, las vías respiratorias se estrechan por lo tanto tendrá una baja puntuación. Cuando no padece asma, las vías respiratorias se expanden por lo tanto la puntuación es más alta. Siempre use el mismo medidor de flujo espiratorio cada vez que lea sus anotaciones, porque las lecturas pueden variar entre diferentes medidores.

¿Cuál debe ser su puntuación?

Esto dependerá de su estatura, edad y sexo. Cuando se encuentre bien, debe usar el medidor de flujo espiratorio máximo diariamente por una o dos semanas para encontrar su mejor promedio de flujo espiratorio y se anotarán. Este registro servirá como guía para usted y a su médico.

¿Quién debe usar un medidor de flujo espiratorio máximo?

Sí usted toma medicamentos diariamente para el asma y es mayor de 7 años de edad, su médico puede aconsejarle el uso de un medidor de flujo espiratorio máximo.

¿Cómo usar el medidor de flujo espiratorio máximo?

1. Manténgase de pie.
2. Sostenga el medidor de flujo máximo con la escala o indicador hacia arriba.
3. Ponga el indicador en cero o donde indique inicio.
4. Haga una inhalación tan profunda como pueda.
5. Coloque la boquilla en la boca, cerrando los labios apretadamente alrededor de la misma.
6. Sople con la mayor fuerza y rapidez que pueda.
7. Verifique el número final señalado por el indicador.
8. Repita los pasos del 1-7 dos o más veces.
9. Anote en su tabla de registro diario el valor más alto.
10. Repítalo por la mañana y por la noche antes de tomar el medicamento.

Su médico también podría pedirle su tabla de registro diario, para saber su promedio más alto del medidor de flujo espiratorio máximo, antes y después de tomar el medicamento inhalado (azul/gris), ejemplo: Airomir, Asmol, Bricanyl, Respolin o Ventolin.

¿Porqué hay que usar el medidor de flujo máximo?

Un medidor de flujo máximo indica si sus vías respiratorias se encuentran suficientemente abiertas. Esta información es necesaria en su tabla de registro diario, con el fin de proseguir con el tratamiento del asma.

¿Cuándo debe de usar el medidor de flujo máximo?

Debe usar un medidor de flujo máximo para controlar su asma cuando:

1. Salga del hospital.
2. Necesite tomar el medicamento para controlar su asma más seguido.
3. Tenga un resfriado o no se sienta bien de salud.
4. Haya llegado a un punto crítico de la enfermedad.
5. El medicamento ha sido cambiado o empezó con un nuevo medicamento.
6. Visite a su médico para un reconocimiento relacionado con el asma
7. Por la noche se haya despertado con síntomas de asma (que es un signo de que el asma no ha sido controlado).

Pida a su médico una hoja de registro personal del asma. El régimen de tratamiento del asma y los valores del flujo máximo le ayudarán para saber cuando aumentar o disminuir la dosis de su medicamento.

Como cuidar su medidor de flujo máximo

Lave la boquilla del medidor de flujo máximo con agua tibia y jabón después de cada uso. Déjelo secar. No debe desarmar el medidor de flujo máximo.

Para información sobre como llevar un registro del asma con un medidor de flujo máximo, consulte a su médico.