

Medidores de flujo máximo

Para niños y familias

¿Qué es un medidor de flujo máximo?

Un medidor de flujo máximo es algo que mide qué tan bien estás respirando. Es un aparato al que le soplas y te indica cuánto aire está entrando y saliendo de tus pulmones.

- “Medidor” significa algo que mide.
- “Flujo” el movimiento de aire, en este caso hacia fuera.
- “Máximo” significa la mayor cantidad.

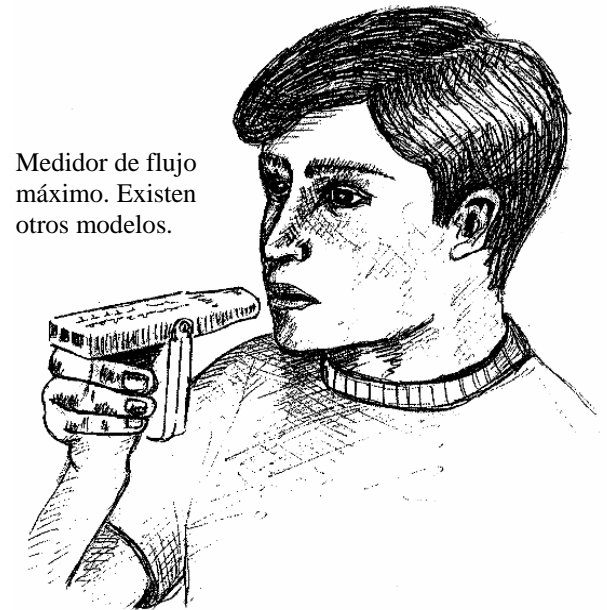
¿Por qué lo necesito?

Es posible que tú puedas reconocer los signos de cuando tu asma está empeorando. Pero algunas veces es muy difícil saber qué tan mal está tu asma. El medidor de flujo máximo te da un número el cual te indica qué tan bien estás respirando. Le puedes decir el número que te salió a tu proveedor de atención médica y cómo te estás sintiendo, y así, tu proveedor de atención médica sabrá si te cambiará o no la medicina.

¿Cómo lo uso?

¡Es fácil!

1. Coloca la flecha en el cero.
2. Ponte de pie.
3. Sácate todo de la boca, por ejemplo la goma de mascar.
4. Respira profundamente hacia adentro.
5. Cierra los labios apretándolos alrededor de la boquilla y da un soplo fuerte y rápido. Es importante que soples lo más fuerte que puedas.



Medidor de flujo máximo. Existen otros modelos.

Continúa

Revisa tu flujo máximo dos veces al día durante dos semanas por lo menos. Puedes hacerlo de la siguiente forma:

1. Sopla en tu medidor de flujo máximo como ya has aprendido.
2. Fíjate en el número que marca la flecha y apúntalo en un pedazo de papel.
3. Sopla dos veces más por la boquilla y apunta esos números.
4. Encierra en un círculo el mayor de los tres números y apúntalo en el calendario de medidas de flujo máximo que aparece a continuación.
5. Haz esto dos veces al día – a la misma hora en la mañana y a la misma hora en la noche durante dos semanas por lo menos. Sería mejor si lo pudieras hacer durante todo un mes.

Calendario de medidas de flujo máximo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>
<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>
<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>
<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 5px;"></div> Mañana <hr/> Noche <hr/>

Continúa

Calcula tu zona amarilla

6. Ahora que ya tienes tus puntuaciones de zona verde y zona roja, ya puedes calcular tu zona amarilla. Las puntuaciones de flujo máximo de zona amarilla son menores del 80% (zona verde) y más del 50% (zona roja). Son las puntuaciones de en medio. Asegúrate de tener un plan para la zona amarilla. Apréndete qué medicinas tomar.

Puntuación zona amarilla - ejemplo	Tu puntuación de zona amarilla
Puntuación 80%: 240	Tu puntuación del 80%:
Puntuación 50%: 150	Tu puntuación del 80%:
Zona amarilla: 240-150	Tu zona amarilla:

¿Qué hago con mis puntuaciones?

Llévale tus puntuaciones a tu proveedor de atención médica. Puedes anotarlas aquí:

Puntuación de zona verde:

Puntuación de zona amarilla:

Puntuación de zona roja:

Tu proveedor de atención médica formulará un plan de manejo para el asma junto contigo y tu familia. De esa manera sabrás qué hacer si te encuentras en la zona amarilla o en la zona roja. Es posible que tu proveedor de atención médica quiera hacer cambios a la cantidad de medicina que estás tomando o cambiar el tipo de medicina.

Este volante ha sido revisado por proveedores de atención médica de la comunidad y del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar de acuerdo a esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño. Adaptado de Viviendo con Asma, Hospital y Centro Médico Regional Children's. Gracias a Laura Castello, ilustradora, Neal Starkman, escritor, Flashpoint Development.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Medicina Pulmonar, (206) 987-2174
- El proveedor de atención médica de su niño
- El sitio de Children's en la red - www.cshcn.org
- Línea de recursos del hospital Children's (206) 987-2500 o (866) 987-2500 gratis Washington, Alaska, Montana, Idaho, o www.seattlechildrens.org

El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita,. Comuníquese con el departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico del hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

