

Medidores de flujo máximo

Información básica
para los niños y
sus 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 necesitas?

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 soplido fuerte y rápido. Es importante que soples lo más fuerte que puedas.

Medidor de flujo máximo. Existen otros modelos.



Medidores de flujo máximo

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
<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana
<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche
<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana
<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche
<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana
<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche
<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana	<input type="text"/> Mañana
<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche	<input type="text"/> Noche

¿Cómo hago para acordarme?

A veces es más fácil acordarse recitando una rima. Trata la siguiente:

Colócalo en cero y dale un soplo
¿Un número te ha salido? Y bien,
¿Qué te ha parecido?
Hazlo dos veces más y fíjate en el
número que mayor es...
Apunta ese número y ¡consúltalo después!

¿Qué pasa después de dos semanas?

Calcula tu zona verde

1. Fíjate en el calendario que hiciste. Apunta tu puntuación más alta. Ésta es tu mejor puntuación personal, la cual representa tu capacidad máxima para exhalar.
2. Ahora saca el 80% de ese número. Ésta es tu puntuación de zona verde. Para calcular tu puntuación de zona verde, multiplica la puntuación por 0.8. Si no estás seguro de cómo hacerlo, pídele a alguien que te ayude.

Puntuación zona verde ejemplo	Tu puntuación de zona verde
Mejor puntuación al soplar: 300	Tu mejor puntuación:
80% = 0.8	x .8
Puntuación 80%: 240	Tu puntuación del 80%:

3. Así que ya tienes tu puntuación del 80%. Ahora, fíjate otra vez en todas las puntuaciones de las 2 semanas. Cualquier puntuación mayor a la puntuación del 80% significa que te encuentras en la zona verde. Verde quiere decir “todo claro”, estás bien.

¿Y en cuanto a tu zona amarilla?

4. La zona amarilla es en donde tu puntuación de flujo máximo es menos del 80% (zona verde) y más del 50% (zona roja). El amarillo significa precaución. Asegúrate de tener un plan para la zona amarilla. Apréndete las medicinas que debes tomar.

A continuación vas a calcular tu puntuación de zona roja. Después podrás calcular tu puntuación de zona amarilla.

Calcula tu zona roja

5. Divide entre dos tu puntuación más alta en general. Esa es tu “puntuación de 50%”. Cualquier puntuación menor a la puntuación de 50% – te encuentras en la zona roja. Rojo significa “alerta médico”. ALTO – deja de hacer lo que estás haciendo y llama a tu proveedor de atención médica inmediatamente.

Puntuación zona roja ejemplo	Tu puntuación de zona roja
Puntuación más alta: 300	Tu puntuación más alta:
50% = $\div 2$	$\div 2$
Puntuación 50%: 150	Tu puntuación del 50%:

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.

Medidores de flujo máximo

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

Para más información

- El proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Seattle Children's ofrece servicios gratis de interpretación para pacientes, miembros de la familia y representantes legales sordos, con problemas de audición o con dominio limitado del inglés. Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de recursos para las familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle 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.

© 1999, 2001, 2003, 2006, 2010 Seattle Children's, Seattle, Washington. Derechos reservados.

6/10
PE295S