

# Uso del medidor de flujo espiratorio

Los medidores de flujo espiratorio indican qué tan eficientemente sale el aire de los pulmones. Sirven para saber si las vías aéreas de su hijo se están estrechando. El pico de flujo espiratorio puede comenzar a caer ANTES de que su hijo se sienta enfermo.

**Los medidores de flujo espiratorio vienen en todas las formas y tamaños:**



## ¿Por qué debería mi hijo usar un medidor de flujo espiratorio?

- Para saber si el plan de tratamiento está funcionando bien.
- Para saber cuándo agregar o suspender un medicamento.
- Para saber cuándo buscar atención de emergencia.
- Para conocer los desencadenantes que hacen que el asma empeore.

## Cómo usar un medidor de flujo espiratorio:

Antes de que su hijo tome su medicamento:

1. Coloque el indicador en la base de la escala numérica.
2. Póngase de pie.
3. Respire profundo
4. Póngase el medidor en la boca con los labios cerrados alrededor de la pieza bucal (la lengua no debería estar dentro del orificio).
5. Sople lo más fuerte y rápido que pueda.
6. Repita los pasos del 1 al 5 dos veces más.
7. Anote el número más alto de los tres números obtenidos.



# Uso del medidor de flujo espiratorio

## Las cifras del medidor de flujo espiratorio y su plan de acción para el asma

La mejor cifra en el medidor de flujo espiratorio de su hijo se usará para establecer las zonas. El plan de acción para el asma lo guiará con respecto a lo que debe hacer cuando la cifra del medidor de flujo espiratorio de su hijo cambie.

## Cuidados del medidor de flujo espiratorio

- Separe la pieza bucal (si aplica) del medidor de flujo espiratorio y remójela en agua jabonosa tibia por 2-3 minutos.
- Agite el medidor para garantizar una limpieza profunda.
- Enjuague con agua caliente limpia y agite suavemente para eliminar el exceso de agua.
- Colóquelo sobre una toalla para que se seque. **No inserte toallas de tela ni de papel dentro del medidor para acelerar el proceso de secado.**

**Frecuencia:** una vez al mes. Límpielo profundamente si no lo ha usado por algún tiempo.

# Uso del medidor de flujo espiratorio

## Calendario del pico de flujo espiratorio

Registre los picos de flujo espiratorio dos veces al día, una vez en la mañana y otra en la tarde, por 14 días, cuando el asma de su hijo esté controlada. El mejor valor obtenido se considerará el mejor valor personal de su hijo.

Traiga este calendario a las visitas médicas de su hijo.

Nombre: \_\_\_\_\_

Mejor valor personal: \_\_\_\_\_



<b>Zona verde:</b> Me siento bien, respiro fácilmente, no tengo tos ni sibilancias, puedo jugar	
<b>Zona amarilla:</b> No me siento bien. Agregue un medicamento de alivio para sentirme mejor	
<b>Zona roja:</b> Me siento muy mal. Administre medicamento de alivio y obtenga atención de emergencia	

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/