

El Medidores del Flujo Máximo

¿Que es un medidor del flujo máximo?

Un medidor del flujo máximo es un dispositivo que mide la cantidad máxima de aire que se exhala (o expulsa) forzosamente de los pulmones después de que el paciente haya tomado aire con fuerza. Durante un ataque de asma, las vías respiratorias de los pulmones se hacen mas angostas (o estrechas). Un medidor del flujo máximo puede usarse para determinar si las vías respiratorias se están estrechando antes de que los síntomas del asma empiecen. Tomar los medicamentos para el asma con antelación (antes de que los síntomas se manifiesten), puede detener el ataque rápidamente y evitar un ataque de asma más serio. Los medidores del flujo máximo (o espirómetros) se usan para medir el flujo de aire en sus pulmones de la misma manera que lo medidores de presión sanguínea (tensímetros) se usan para medir los cambios en la presión arterial.

¿Por qué debo usar un medidor del flujo máximo?

Un medidor del flujo máximo puede usarse para ayudar a que usted y su doctor

- ❑ Decidan si sus medicamentos están trabajando bien.
- ❑ Decidan cuándo añadir o detener las medicamentos del asma.
- ❑ Decidan cuándo buscar el cuidado de emergencia.
- ❑ Identifiquen posibles causantes del asma, como un animal, polen, etc.

Cómo usar un medidor del flujo máximo

1. Ponga el indicador en el lugar al fondo de la balanza numerada (ajústelo en cero).
2. Manténganse de pie o siéntese erguido (recto)
3. Tome aire profundamente, llenando sus pulmones todo lo que pueda.
4. Ponga el medidor en su boca y cierre sus labios alrededor de la boquilla. NO PONGA su lengua dentro del agujero.
5. Sople tan fuerte y tan rápido como usted pueda.
6. Apunte el número indicado por el medidor.
7. Repita los pasos del 1 al 6 dos veces más.
8. Apunte el más alto de los tres números en su diario de flujo máximo.

Cómo determinar su mejor valor personal

Su mejor valor personal es determinado anotando los valores de flujo máximos durante dos semanas mientras su asma está bien controlada. Su mejor valor personal es el número más alto anotado durante ese periodo de dos semanas. Una vez que el mejor valor personal es establecido, sus zonas **VERDE**, **AMARILLO** y **ROJA** pueden determinarse. Puede que, al principio y mientras determina su valor personal, su proveedor medico le asigne un valor estándar o pre-establecido. Use ese valor como referencia hasta que determine su valor personal y, a partir de ahí, use su valor personal.

Cómo usar el sistema de zonas de flujo máximo

Una vez que su mejor valor personal es establecido, sus zonas VERDE, AMARILLO y ROJA pueden determinarse. Los números de flujo máximos se ponen en diferentes zonas para ayudarle a saber qué hacer cuando su número de flujo máximo cambie. Esas zonas le servirán como referencia para ayudarle a controlar mejor su asma. Aunque su flujo máximos sean buenos, no olvide de mantenerse alerta por si aparecen síntomas de asma. .

ZONA VERDE (80-100% de su mejor valor personal)=Todo va bien

- ❑ Ningún síntoma del asma está presente, y usted debe tomar sus medicamentos habituales como de costumbre.

ZONA AMARILLA (50-80% de su mejor valor personal)=Precaución

- ❑ Usted puede estar teniendo un ataque de asma que requiere un aumento en sus medicamentos o puede que no tenga un control diario adecuado de su su asma.
- ❑ Empiece con los medicamentos pre-establecidos que son de alivio rápido (como albuterol de 2 a 4 dosis cada 4 horas. Tómelo hasta que los síntomas y los valores de flujo máximo mejoren y por un máximo de 24 a 48 horas).
- ❑ Si usted nota que los síntomas y los valores de flujo máximo no mejoran en 6 horas, o si continúan empeorando a pesar del tratamiento, LLAME A SU DOCTOR.

ZONA ROJA (<50% de su mejor número personal)=**Alerta Médica**

- ❑ Use 2 a 4 dosis de su medicamento de alivio rápido (albuterol) cada 20 minutos durante una hora (3 dosis), y LLAME A SU DOCTOR.
- ❑ Si sus valores de flujo máximos no vuelven a las zonas amarillas o verdes en 1 hora o si los síntomas severos persisten, LLAME A SU DOCTOR Y/O VAYA A LA SALA DE EMERGENCIA –SE TRATA DE UNA EMERGENCIA.

Llame a su doctor y/o vaya a la Sala de Emergencia más cercana si:

- ❑ Tiene los labios o uñas azules.
- ❑ Tiene dificultad para respirar.
- ❑ Tiene problemas al caminar o hablar.

UNIVERSITY OF UTAH ASTHMA CENTER

