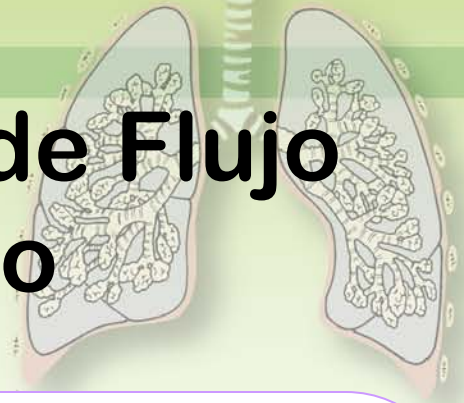


Asma




Uso del Medidor de Flujo Respiratorio



Un medidor del flujo respiratorio analiza si el aire está saliendo bien de sus pulmones. Le ayudará a mostrarle cuál es el estado de su asma.

¿Cómo funciona?

El medidor de flujo respiratorio tiene un marcador que se desliza cuando usted sopla en el aparato. Cuando sopla en el medidor, el marcador se detiene en un número. Para que sea más fácil de leer, el doctor le ayudará a poner autoadhesivos de color verde, amarillo y rojo en el medidor para marcar zonas.

-  **La zona verde** significa que su asma está bien.
-  **La zona amarilla** significa que necesita tomar su medicina.
-  **La zona roja** significa que necesita tomar su medicina y llamar a su doctor de inmediato.

Antes de poder marcar las zonas en el medidor, usted necesita conocer su mejor puntaje. Para descubrir su mejor puntaje, sopla en el medidor 2 veces al día durante 2 semanas. Escriba los números que obtiene cada vez. Llévele los números a su doctor. Su doctor después le ayudará a poner los autoadhesivos en el medidor en el lugar correcto.

¿Cómo uso el medidor?

1. Párese e inhale tan profundo como pueda.
2. Ponga los labios alrededor del extremo abierto del medidor.
3. Sople lo más fuerte y rápido que pueda. Hágalo 3 veces.
4. Escriba la fecha, la hora y el número más alto que obtuvo.

¿Cuándo uso el medidor?

El doctor puede pedirle que use el medidor todos los días o unas pocas veces por semana.

Sople en el medidor a la mañana, antes de tomar cualquier medicina. Si no está en la zona verde, use el medidor otra vez en la tarde. Sople en el medidor otra vez a la noche antes de tomar cualquier medicina.

También debe usar su medidor cuando tenga un ataque de asma. Sople en el medidor antes y después de usar su medicina. Esto mostrará si su medicina está funcionando. Anote los números que obtiene.