



# Family Education Sheet

SPANISH

## Medidores de flujo espiratorio máximo

---

### ***¿Qué es un medidor de flujo espiratorio máximo?***

Un medidor de flujo espiratorio máximo (o espirómetro) es un aparato que mide la rapidez con que el aire sale de sus pulmones. Cuando se usa correctamente, un medidor de flujo espiratorio máximo puede decir si sus pulmones expulsan bien el aire. El número correspondiente al flujo espiratorio máximo junto con sus síntomas se usan como guía para ayudarle a controlar el asma.

### ***¿Por qué se necesita?***

Al usar un medidor de flujo espiratorio máximo usted puede:

- saber si sus medicamentos están funcionando bien;
- darse cuenta de cuándo necesita usar más o menos medicamentos;
- averiguar qué es lo que empeora sus síntomas de asma; y
- a menudo poder decir si va a tener un ataque antes de que usted tenga síntomas.

### ***¿Cuándo debe usar el medidor de flujo espiratorio máximo?***

Usted debe usar el medidor de flujo espiratorio máximo:

- cada mañana y cada noche antes de tomar sus medicamentos;
- cada vez que tenga síntomas de asma; o
- cada vez que el médico o la enfermera se lo pidan.

### ***¿Cómo debe usar el medidor de flujo espiratorio máximo ?***

1. Elimine todo resto de comida o goma de mascar de la boca.
2. Mueva la flecha del medidor hacia abajo, hasta el final de la escala numérica (colóquela en 0)
3. Póngase de pie.
4. Respire profundo hasta que sienta sus pulmones llenos de aire.
5. Apoye la boca en la boquilla del medidor de flujo espiratorio máximo. Cierre los labios alrededor de la boquilla. (Asegúrese de que la lengua no esté dentro del orificio.)
6. Sople dentro de la boquilla con la mayor rapidez y fuerza que pueda. Al soplar, la flecha sube en la escala numérica.
7. Anote el número que marca la flecha. Si tose o se equivoca, repita las instrucciones del 1 al 5.
8. Repita los pasos indicados del 1 al 6 dos veces más (hágalo 3 veces en total).
9. Anote el valor más alto de las 3 mediciones en su diario de flujo espiratorio máximo.

***Peak Flow Meter and Zones (Spanish)***

***Su "mejor marca personal" de flujo espiratorio máximo***

Su mejor marca de flujo espiratorio máximo es el número más alto que pueda obtener, repetidas veces durante un período de 2 a 3 semanas, en el que su asma está bien controlada. Un buen control es cuando usted se siente bien. Es posible que tenga síntomas de asma aun cuando tenga una marca bastante alta en el medidor de flujo espiratorio máximo. Los síntomas consisten en tos, respiración con silbidos, sensación de opresión en el pecho o despertarse tosiendo durante la noche. Su médico o enfermera para el asma pueden ayudarle a determinar su mejor flujo espiratorio máximo.

Una vez que usted sepa cuál es su mejor número personal, podrá usar el sistema de zonas para averiguar si sus vías respiratorias se están estrechando antes de tener algún síntoma.

***Cuándo llamar a su médico o enfermera para el asma***

Llame si:

- tose cada vez que usa su medidor de flujo espiratorio máximo;
- tiene síntomas de asma y el medidor marca un número bajo; o
- tiene síntomas de asma y el medidor todavía marca un número alto.