

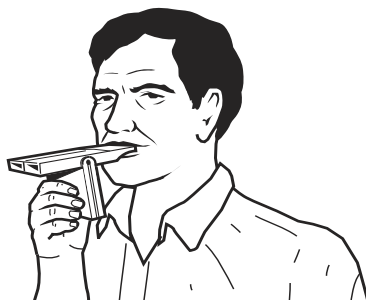
Medidor de flujo espiratorio máximo

Peak Flow Meter

A peak flow meter measures how fast air moves out of the lungs. This is a good way to check changes in your airways from asthma before you may feel them. Then you can take your medicines early to stop these changes and avoid a severe asthma attack. Use a peak flow meter as directed by your doctor.

How to use your peak flow meter

1. Remove any gum or food you may have in your mouth.
2. Connect the mouthpiece to the peak flow meter.
3. Move the mark to 0 (zero).
4. Hold the meter with 1 hand.
5. Stand up or sit up straight.
6. Take in a deep breath.

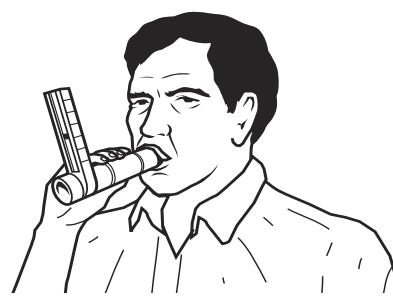


7. Close your lips tightly around the mouthpiece.
8. Blow out as hard and fast as you can for 1 to 2 seconds into the mouthpiece with 1 blow.
9. Write down the number on the gauge. If you cough or make a mistake, reset the mark to 0 (zero) and do it again.

Un medidor de flujo espiratorio máximo mide la rapidez con la que sale el aire de los pulmones. Esta es una buena forma de detectar cambios en las vías respiratorias debido al asma antes de que los pueda percibir. Así puede tomar antes sus medicamentos para detener estos cambios y evitar un ataque grave de asma. Use el medidor de flujo espiratorio máximo tal como le indique su médico.

Cómo usar su medidor de flujo máximo:

1. Retire cualquier chicle o alimento que pueda tener en la boca.
2. Conecte la boquilla al medidor de flujo espiratorio máximo.
3. Mueva la marca hasta el 0 (cero).
4. Sujete el medidor con 1 mano.
5. Párese o siéntese derecho.
6. Inhale profundo.



7. Cierre los labios apretados alrededor de la boquilla.
8. Exhale dentro de la boquilla lo más fuerte y rápido que pueda 1 a 2 segundos de 1 sola vez.
9. Anote el número en el medidor. Si tose o comete un error, ponga la marca en 0 (cero) y hágalo de nuevo.

10. Repeat these steps 2 more times. Write down the highest of your 3 readings.
11. Clean the mouthpiece with soap and water.

What the Reading Means

Your action plan is based on zones of how bad your asthma is, called asthma severity. Your peak flow can help you find out what zone you are in. You do this by comparing your current peak flow to your personal best peak flow.

Your personal best is your highest peak flow recorded over a 2 to 3 week period when your asthma is under control.

- **Green Zone. Green means good:** You want to be in the green zone every day. Green means your peak flow shows your lungs are working well. Your medicine is working, and you can go ahead with your daily activities.

Your green zone is readings above

_____.

- **Yellow Zone. Yellow means caution:** Yellow means your lungs are working harder. Your medicine may need to be changed. Take the action your doctor has ordered for you or call your doctor. Use caution in your daily activities.

Your yellow zone is readings between

_____ and _____.

- **Red Zone. Red means STOP:** Red means you are having breathing problems, and your asthma is not under control. **Go to the doctor or call 911.** You need treatment right away.

Your red zone is readings below

_____.

10. Repita estos pasos 2 veces más. Anote la más alta de sus 3 lecturas.
11. Lave la boquilla con agua y jabón.

Significado de la lectura

Su plan de acción se basa en zonas de qué tan mal está su asma, llamada "gravedad del asma". Su flujo máximo puede ayudarlo a averiguar en qué zona se encuentra. Para ello, compare su flujo máximo actual con su mejor flujo máximo personal.

Su mejor flujo máximo personal es el flujo máximo más alto registrado durante un período de 2 a 3 semanas cuando su asma está bajo control.

- **Zona verde. Verde significa bueno:** usted quiere estar en la zona verde todos los días. La zona verde significa que su flujo espiratorio máximo muestra que los pulmones están funcionando bien. El medicamento está surtiendo efecto y puede seguir con sus actividades diarias.

La zona verde es una lectura superior a _____.

- **Zona amarilla. Amarillo significa precaución:** La zona amarilla significa que a sus pulmones les cuesta más funcionar. Es posible que tenga que cambiar de medicamento. Tome las medidas que su médico le ha recomendado o llámelo. Tenga cuidado en sus actividades diarias.

La zona amarilla es una lectura entre _____ y _____.

- **Zona roja. Rojo significa PARE:** La zona roja significa que tiene problemas para respirar y el asma no está bajo control. **Vaya al médico o llame al 911.** Necesita tratamiento de inmediato.

La zona roja es una lectura inferior a _____.

Some meters have color markers that can be set to show your target zones.

Your doctor or nurse can help you figure out your target zones based on your readings when your asthma is controlled. You may need to check your readings for several days and bring them with you to the doctor's office or clinic. Your target zone may be different than another person's because of your size, age, and lung function.

Each meter is a little different. If you change meters, you will need to find your asthma zones using the new meter.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems, questions, or concerns. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

Algunos medidores tiene marcadores de colores que se pueden programar para que muestren las zonas objetivo.

Su médico o enfermera pueden ayudarlo a entender las zonas objetivo, con base en las lecturas obtenidas cuando su asma está controlada. Es posible que tenga que controlar las lecturas durante varios días y luego llevarlas al consultorio del médico o a la clínica. Su zona objetivo puede ser diferente de la de otra persona debido a su tamaño, edad y funcionamiento pulmonar.

Cada medidor es un poco diferente. Si cambia de medidor, tendrá que encontrar sus zonas de asma con el nuevo medidor.

La atención de seguimiento es una parte fundamental de su tratamiento y seguridad. Planifique y acuda a todas las citas y llame a su médico si tiene problemas, preguntas o preocupaciones. Conocer los resultados de las pruebas y llevar una lista de los medicamentos que toma también es una buena idea.