

Control de Flujo Máximo Peak Flow Monitoring

¿Que es el Medidor de Flujo Máximo?

Hay varios tipos de Medidores de Flujo Máximo. Uno de ellos es el de la derecha. Éste es un pequeño aparato que le permite medir su respiración en casa o en el trabajo. El Medidor de Flujo Máximo mide la rapidez con la que usted sopla.

¿Porqué Debe Usar un Medidor de Flujo Máximo?

Los cambios en los pulmones suceden lentamente. Las personas con asma no pueden sentir estos cambios. Para cuando las señales se manifiestan, usted puede estar ya muy enfermo. Señales de asma pueden ser:

- cambios en la respiración
- estornudos
- cambios de humor
- dolores de cabeza
- nariz tapada o que gotea
- tos
- picazón o malestar en la garganta o barbilla
- círculos oscuros debajo de los ojos, y
- dificultad al dormir.

El Medidor de Flujo Máximo se puede usar como una señal de aviso. Éste le muestra como los pulmones comienzan a empeorar antes de que haya otras señales de asma. Esto es importante. Cuando usted sabe que sus pulmones comienzan a empeorar, puede actuar. Se pueden tomar decisiones acerca del tratamiento para el asma si usted conoce:

- los números en el Medidor de Flujo Máximo y
- las señales de como se siente usted.

Es recomendable tener una manera de saber si usted esta respirando bien. El Medidor de Flujo Máximo mide la rapidez con la que usted sopla. Esto le ayuda a saber a usted y a su doctor como están funcionando sus pulmones. Usted puede decidir lo siguiente:

- cuando debe tomar más medicamentos
- cuando debe conseguir cuidado de emergencia
- como esta funcionando su medicamento para el asma
- los efectos del tabaco
- como controlar el polvo en su casa
- conocer su estado físico en general

Como se Deben Usar los Números en el Medidor de Flujo Máximo para Tomar Decisiones Sobre el Tratamiento.

La altura, el sexo y la edad determinarán sus números en el Medidor de Flujo Máximo. Su doctor le ayudará a decidir cual es el “ número ideal para usted.”. Puede decidir cual es el “ número ideal para usted” anotando el número que sopla por dos semanas consecutivas cuando el asma esta bajo control. Use el número más alto que puede soplar normalmente. Si su doctor le dice de tomar el medicamento, sople otra vez después de tomarlo. Su asma esta bien sí:

- usted no tiene síntomas de asma (esto incluye los síntomas de la noche), y
- usted trabaja o juega normalmente.

Los números en el Medidor de Flujo Máximo son más altos por la tarde o temprano en la noche. Use el Medidor de Flujo Máximo en la tarde, y temprano en la noche para saber cual es su número ideal.

Cuando ya sabe cual es “su número ideal” usted y su doctor pueden fijar zonas.

Estas zonas le indican como esta respirando. El sistema de zonas que usamos es como el de las luces de tráfico (semáforos)

Zona Verde (80%-100% de su número ideal) señala que todo esta Bien.

Esto demuestra que los pulmones están funcionando bien. Siga su plan de tratamiento normal para controlar el asma.

Zona Amarilla (60%-80% de su número ideal) señala Precaución.

Puede que necesite tomar más medicamentos. Su doctor puede indicarle de usar un atomizador (spray) con el medicamento para aliviar inmediatamente (broncodilatador) Esto también puede incluir un aumento en el medicamento para controlar el asma o, esteroides inhalados.

Zona Roja (60% o menos de su número ideal) señala ¡PELIGRO!

Usted necesita el atomizador (spray) rápidamente con un broncodilatador inhalado. Llame a su doctor o consiga cuidado de emergencia si los números en el Medidor de Flujo Máximo no vuelven y no permanecen en la zona amarilla o en la zona verde.

Use las flechas en el Medidor de Flujo Máximo que le indican la zona verde, amarilla, y roja. Si su medidor no tiene flechas, márquelas usted con líneas de colores. Fije las zonas en el Medidor con su doctor.

Anote los números que obtiene con el Medidor de Flujo en una libreta. Estas notas deben incluir:

- sus señales de asma
- el uso del inhalador con el medicamento para **aliviar** (broncodilatador)
- el ejercicio y su nivel de actividad, y
- si usted se despierta durante la noche a causa del asma.

Esto le permite a usted y a su doctor seguir los cambios que indican como están funcionando sus pulmones. Si los números en su Medidor de Flujo varían mucho, o bajan lentamente, puede que necesite un cambio en su medicamento.

Cuando Debe Usar el Medidor de Flujo Máximo

La frecuencia con la que usted necesita anotar los números del Medidor de Flujo Máximo depende de: si tiene malas señales de asma si la época del año no es buena.

Algunas personas anotan los números del Medidor antes y después de tomar el medicamento (dos veces al día, en la mañana y temprano por la noche) Otros usan el Medidor dos o tres veces por semana. De todas maneras, los números en el Medidor deben ser anotados cada día cuando esta rodeado de cosas que le molestan como:

- humo
- productos químicos, y
- cosas a las que es alérgico
- cuando se enferma y tienen dificultades al respirar, o
- cuando hay un cambio en la cantidad o tipo de medicamento que toma.

Como Debe Usar el Medidor de Flujo Máximo

1. Coloque el indicador al principio de la escala numerada.
2. Póngase en pie.
3. Respire profundamente hacia dentro (inhale)
4. Coloque el medidor en la boca, cierre sus labios alrededor de la pieza de la boca. no coloque la lengua en el hueco.
5. Sople hacia fuera, lo más rápido y fuerte que pueda sin inclinarse hacia delante.
6. Anote el número que obtiene.
7. Repita las indicaciones del 1 - 6 dos veces más.
8. Anote el más alto de los tres números.

Los números en el Medidor de Flujo Máximo, **dependen del esfuerzo** que usted haya hecho. Esto significa que se debe esforzar por obtener buenos resultados.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.117 © Copyright 4/1996

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

National Jewish Health is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 119 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit njhealth.org.