DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital

¿Qué es un medidor de flujo de aire máximo?

¿Qué es un medidor de flujo de aire máximo?

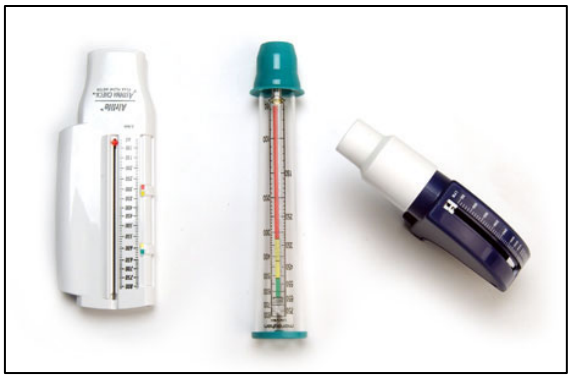
Un medidor de flujo de aire máximo es un dispositivo pequeño y portátil que se usa para determinar qué tan bien están funcionando sus pulmones. Mide la velocidad con la que el aire sale de sus pulmones cuando exhala enérgicamente. Esta medición se llama flujo espiratorio máximo o FEM y se mide en litros por minuto.

¿Qué se considera una buena lectura?

Hay rangos de FEM pronosticados según edad, sexo y altura. Sin embargo, es más importante establecer sus propios valores iniciales para usar en futuras comparaciones de medidas de flujo máximo.

Para determinar su lectura de FEM inicial:

- Esto se debería hacer durante un período en el que usted se sienta en su mejor momento o con el mejor control de su asma.
- Si está usando inhaladores de acción breve o de alivio rápido, haga sus lecturas *antes de* usar el inhalador.
- Tome las lecturas de flujo espiratorio máximo dos veces al día a la misma hora en la mañana y en la noche durante 2 a 3 semanas.
- Registre todas sus lecturas en el registro del medidor de flujo de aire máximo.



- Basándose en estas lecturas, usted y su médico determinarán entonces cual debería usar como un valor de FEM inicial para comparar las lecturas futuras.

¿Por qué es importante usar el medidor de flujo de aire máximo regularmente?

El uso regular es importante porque las lecturas:

- ✓ lo ayudarán a reconocer cuándo sus pulmones no están funcionando al máximo de su capacidad, lo que puede significar que está en camino de sufrir un recrudecimiento de su asma;
- ✓ ayudarán a su médico a saber cómo están funcionando sus medicamentos para el asma;
- ✓ pueden usarse para ayudarlo a determinar qué está desencadenando sus síntomas de asma al tomar lecturas antes y después de la exposición a los desencadenantes sospechados, como por ejemplo sus mascotas.

Conocer esta información lo ayudará a usted y a su médico a manejar mejor su asma.

¿Cómo se usa el medidor de flujo de aire máximo?

Un medidor de flujo de aire máximo es fácil de usar. Incluso niños de cuatro años han podido usar los medidores con buenos resultados.

1. Fije el medidor de flujo de aire máximo en cero, en la parte inferior del medidor.
2. Párese derecho y coloque la boquilla en su boca.
3. Cierre los labios sobre la boquilla para evitar que el aire se escape alrededor de la misma.
4. Inhale profundamente para llenar por completo sus pulmones.
5. Sople o exhale el aire dentro del medidor lo más fuerte y rápido que pueda de una sola vez.
6. Repita este proceso tres veces y anote el resultado más alto en el registro como su lectura.

¿Cómo debo registrar las lecturas?

Es importante mantener un registro de las lecturas de su medidor de flujo de aire máximo para mostrárselo a su médico. Esto se puede hacer fácilmente usando un diario o registro. Se adjunta un registro de lecturas del medidor de flujo de aire máximo para que registre sus valores.

La frecuencia con la que use el medidor de flujo de aire máximo se basará en sus necesidades individuales y lo que su médico sugiera. Si está tomando medicamentos para el asma diariamente, puede que se sugiera que use su medidor de flujo de aire máximo diariamente.

Cada vez que use su medidor escriba la fecha, la hora y su lectura de FEM. También será útil para registrar la cantidad de veces que necesitó usar su inhalador de rescate y cualquier síntoma de asma que pueda tener en los días en que está realizando sus lecturas.

Lleve consigo este registro a su cita con el médico. Esto le dará información importante a su médico con respecto a la mejor forma de tratar su asma.

Fuente:
Cleveland Clinic @ www.clevelandclinic.org
Nemours Foundation @ http://kidshealth.org

06/2007

Danbury Hospital

Registro de lecturas del medidor de flujo de aire máximo

Nombre: _____ **Mi lectura de FEM inicial:** [ ]

(Marque [✓] cualquiera de los siguientes síntomas que estén presentes**)**

Fecha	Hora	Lectura	Cant. de disparos del inhalador de rescate hoy	Tos	Sibilancias	Dificultad para respirar	Opresión en el pecho	Otros síntomas (Describa)

Mi próxima cita con el médico es: _____