

# Flujometro: medidor de flujo pulmonar

- El flujometro se usa para medir el aire que sale de los pulmones
- Debe saber cuál es su número base normal

El flujometro sirve para medir el aire que sale de los pulmones y detectar si las vías respiratorias están cerradas y si lo están, saber qué tan cerradas están, aún antes de que se presenten los síntomas. Es un aparato pequeño y fácil de usar. Generalmente se usa desde los 5 años de edad para ayudar a controlar el asma. Puede ayudarle a usted y a su Médico a:

- Decidir cuándo se debe agregar o cambiar un medicamento
- Evaluar si el medicamento está sirviendo
- Evaluar la urgencia de atención médica
- Identificar factores que llevan a un episodio de asma



## Instrucciones de uso:

1. De pie
2. Coloque el indicador en la base de la escala numerada
3. Respire profundamente
4. Ponga la boquilla entre sus dientes y cierre sus labios alrededor, para que la lengua no tape la boquilla
5. Sople lo más rápido y fuerte que pueda
6. Lea el número que señala el indicador
7. Repita los pasos una o dos veces para que tenga un número confiable
8. Escriba el número en su diario de signos de asma
9. Limpie la boquilla todos los días

## Obteniendo el número base personal:

Cada persona debe tener su número base, éste número es individual y diferente en cada persona dependiendo de la edad, estatura, sexo y raza.

¿Cómo obtener su número personal?

- Mida el flujo pulmonar 2 veces al día (mañana y noche) por 2 semanas
- Evitar incluir números muy altos o muy bajos
- Hágalo cuando el asma esté controlada para que las cifras sean reales
- El médico toma el número más alto de las dos semanas como su número base personal

Si mide:

**80-100% del número base personal** - el asma está bajo control

**50-80% del número base personal** - precaución, siga las instrucciones de su plan de acción

**50% o menos del número base personal** - Tome medicamento de rápido alivio y llame a su médico inmediatamente

