



## Lo que Usted Necesita Saber...

### **Medidores de Flujo Máximo (del inglés Peak Flow Meters)**

Los medidores de flujo máximo son una herramienta útil para ayudarlo a manejar su asma. Su médico o proveedor de salud podría recetarle uno.

Los medidores de flujo máximo son usados generalmente en conjunto con un plan de acción escrito. Este plan de acción para el asma es desarrollado por usted y su proveedor de salud con el fin de crear una guía para ayudarlo a manejar su asma.

#### **COMO USAR UN MEDIDOR DE FLUJO MAXIMO**

1. Asegúrese de retirar cualquier comida, dulce o goma de mascar (chicle) de su boca
2. Párese recto
3. Asegúrese que el marcador esté en cero
4. Inhale profundamente
5. Coloque el medidor de flujo máximo en su boca y selle sus labios firmemente alrededor de la boquilla
6. Sople tan rápido y fuerte como le sea posible
7. Retire el medidor de flujo máximo de su boca
8. Lea el número que obtuvo y anótelo
9. Repita todos los pasos anteriores dos veces más
10. Anote en su hoja de control el valor más alto obtenido en los tres intentos



#### **Instrucciones para la limpieza de su medidor de flujo máximo**

1. Limpie su medidor de flujo máximo una vez a la semana
2. Lave con agua tibia y un jabón líquido suave
3. Desagüe y permita que se seque sobre una toalla que no tenga pelusa o motas
4. Lea el manual de instrucciones de su medidor de flujo máximo para más información