

Uso del medidor de flujo espiratorio máximo

¿Qué es el medidor de flujo espiratorio máximo?

El medidor de flujo espiratorio máximo es un dispositivo portátil y fácil de usar que mide qué tan bien sale el aire de los pulmones. Al soplar fuertemente en la boquilla en un extremo, el medidor de flujo espiratorio máximo mide la fuerza del aire en litros por minuto. Ofrece un resultado en una escala numérica. El medidor de flujo espiratorio máximo se puede usar para ayudar a monitorizar el control del asma.

El uso regular del medidor de flujo espiratorio máximo puede ayudar a monitorizar el control del asma. Puede encontrar un estrechamiento de las vías respiratorias incluso antes de que su hijo experimente algún síntoma. Esto le brinda tiempo para ajustar el medicamento o tomar medidas antes de que los síntomas empeoren. El medidor de flujo espiratorio máximo es útil para los adultos y niños mayores de 5 años de edad.



El medidor de flujo espiratorio máximo mide los cambios en la respiración día a día. Le puede ayudar a:

- Monitorizar el control del asma a lo largo del tiempo.
- Determinar qué tan bien está funcionando un plan de tratamiento.
- Reconocer las señales de una recaída antes de que aparezcan los síntomas.
- Saber qué medidas tomar cuando haya señales de una recaída.
- Decidir cuándo llamar al médico o solicitar atención de emergencia.

¿Cuándo usar un medidor de flujo espiratorio máximo?

1. Úselo para encontrar el mejor índice de flujo espiratorio máximo. El mejor flujo espiratorio máximo personal es el índice de flujo espiratorio máximo más alto alcanzado en un periodo de 2 semanas. Esto se lleva a cabo cuando el asma está bien controlada y puede ser diferente al índice de flujo espiratorio máximo que se predijo. Puede ser más alto o más bajo. Un índice que se predice es el índice regular o promedio basándose en la edad y tamaño de la persona.
2. Médalo una vez al día para que se puedan comparar los índices de flujo espiratorio máximo. Cuando comience a usar el medidor, hágalo a la misma hora todos los días. La mejor hora para checar su flujo espiratorio máximo es a primera hora en la mañana después de levantarse y antes de acostarse. Siempre revise su flujo espiratorio máximo antes de usar su inhalador diario.

3. Si se usa un inhalador de rescate, Albuterol o Xopenex se debe leer el flujo espiratorio máximo antes de usar el inhalador. Observe si hay una respuesta al medicamento tomando otra lectura del flujo espiratorio máximo 15 a 20 minutos después de usar el inhalador.
4. Úselo como se lo indicó su proveedor. Si el asma está bien controlada, es posible que le digan que revise el flujo espiratorio máximo cada cierto tiempo. Si el asma no está bien controlada, es posible que necesite medir las lecturas del flujo espiratorio máximo más de una vez al día.
5. Otras ocasiones en las que puede necesitar revisar la lectura del flujo espiratorio máximo incluyen:
 - Los síntomas del asma lo despiertan en la noche.
 - Los síntomas del asma aumentan durante el día.
 - Tiene un resfriado, influenza u otra enfermedad que afecta su respiración.

Registre las lecturas del flujo espiratorio máximo en un diario del asma y llévelo a todas las consultas en la clínica. En la próxima visita, el proveedor puede usar el mejor índice personal para establecer la zona de flujo espiratorio máximo. Usamos un sistema codificado con colores basado en síntomas y en las lecturas del flujo espiratorio máximo.

¿Cómo usar un medidor de flujo espiratorio máximo?

1. Mueva el indicador a la parte inferior de la escala numérica y conecte la boquilla si no lo ha hecho.
2. Párese.
3. Respire profundamente llenando los pulmones por completo.
4. Coloque la boquilla entre los labios, sellándolos a su alrededor.
5. Sople lo más fuerte y rápido posible en una sola espiración.
6. La fecha o indicador subirá por la escala del medidor de flujo máximo. Anote el número final del indicador. Este es el índice de flujo espiratorio máximo.
7. Repita dos veces más los pasos del 2 al 6. Anote el valor más alto de las tres lecturas.

Para obtener lecturas correctas, asegúrese de usar el medidor de flujo espiratorio máximo de manera adecuada. Haga las preguntas que tenga sobre el uso del medidor cuando vaya a la clínica. También pueden revisar la manera de usarlo. Mantenga limpio el medidor de flujo espiratorio máximo siguiendo las indicaciones del fabricante. La mayoría de los medidores requieren limpieza semanal con agua tibia y detergente suave.

Si los números de flujo espiratorio máximo cambian

- Infórmele al médico cuando cambien las lecturas del flujo espiratorio máximo.
- Lo más importante sobre el flujo espiratorio máximo es cuánto cambia el mejor número personal de una lectura a otra.
- Una disminución de 20 a 30% del mejor índice personal de flujo espiratorio máximo puede significar el comienzo de una crisis de asma. Cuando esto ocurra, siga el plan de manejo del asma.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si:

- El mejor índice del flujo máximo personal está en la zona roja;
- Se presentan síntomas de una crisis de asma.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.