



USAR UN MEDIDOR DE FLUJO RESPIRATORIO






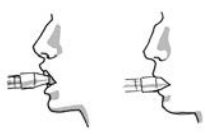


Un medidor de flujo respiratorio le ayudará a comprobar cómo tus pulmones están trabajando y si su medicina está ayudando. Usando un medidor todos los días le ayudará a saber cuando su asma se salga de control incluso antes de que aparezcan los síntomas.

MEDIDOR DE FLUJO RESPIRATORIO

Use su medidor de flujo respiratorio:

- Todos los días al despertar, antes de tomar su medicamento.
- Cuando está teniendo síntomas de asma.
- Después de tomar medicina.
- Cualquier otro tiempo que su médico le sugiera.

USING A PEAK FLOW METER

1	 <p>Póngase de pie o siéntese derecho.</p>	6	 <p>Lea el número que marcó su medidor. Apunte el número. Pero si usted tosió o hizo algún error, no apunte el número, sino hágalo de nuevo.</p>
2	 <p>Coloque el marcador hacia abajo de la escala.</p>	7	Repita los pasos 1 a 6 dos veces más.
3	 <p>Respire profundamente, llenando completamente sus pulmones.</p>	8	 <p>Apunte el número más alto de las 3 veces en un diario de asma.</p>
4	 <p>Detenga el aire dentro de sus pulmones mientras coloca la pieza bucal en su boca, entre sus dientes. Apriete la pieza con sus labios. No meta la lengua dentro de la abertura.</p>	9	 <p>Observe en que zona de flujo se encuentra su número de máximo flujo.</p>
5	 <p>Sople lo más fuerte y rápido que pueda.</p>	10	Tome los pasos indicados por su doctor cuando usted se encuentra en tal zona.

Para que sea lo más útil su medidor, encuentre su mejor número posible de máximo flujo:

- Use el medidor de flujo respiratorio todos los días por un total de 2 a 3 semanas. Durante este tiempo su asma debe estar bien controlado.
- El número o la medida más alta que se repita que obtenga durante este período es su mejor número posible de máximo flujo.

NOTA: Su mejor número posible puede llegar a cambiar con el tiempo. El número puede aumentar con la edad y la altura.

Con su mejor número posible de máximo flujo, su médico puede marcar zonas de control de asma en su medidor de flujo respiratorio que coinciden con las zonas de control en su plan de cuidado.

Zonas

Si su número del flujo respiratorio es en:

Zona Verde = Ir

El asma es en buen control!

- Respiración es buena.
- Puede trabajar y jugar.
- No hay tos.
- No hay síntomas.

Tome sus medicinas de control a largo plazo diarias, si toma a alguno.

Siga tomando estas medicinas cada día según lo prescrito por su médico, incluso cuando se sienta bien.



Zona Amarilla = Precaución

Ten cuidado, su asma se está empeorando.

Usted puede tener:

- Señales de advertencia tempranas como la tos.
- Ataque de Asma síntomas como dificultad para respirar, presión en el pecho y sibidos en el pecho

Tomar medicamentos de alivio rápido que su médico escribe a la zona amarilla de su plan de cuidado.



Zona Roja = ¡Peligro!

La medicina no está ayudando.

Usted está teniendo los síntomas de emergencia tales como:

- Respiración es fuerte y rápido.
- Dificultad para caminar y hablar.

¡OBTENGA AYUDA AHORA!

Tomar medicamentos de alivio rápido que el médico escribe en la zona roja de su plan de cuidado Y llame a su médico para una cita de emergencia u otras direcciones.



Tome su medidor de flujo respiratorio y su diario de asma a cada visita al médico.