



Midiendo su tasa de Flujo Espiratorio Máximo

Un medidor de flujo máximo es un dispositivo de mano utilizado para medir la velocidad a la que se expulsa el aire de los pulmones. El medidor de flujo máximo funciona al medir su capacidad de expulsar aire de sus pulmones después de una inhalación completa. El uso de un medidor de flujo máximo junto con un plan de acción para el asma puede ayudarlo a controlar y mantener su asma bajo control.



Como utilizar un Medidor de Flujo Máximo

- Coloquese de pie y en posición derecha
- Mueva el marcador a la parte inferior de la escala numerada.
- Respire profundo llenando los pulmones.
- Coloque la boquilla en su boca y cierre los labios. No pongas la lengua dentro del orificio.
- Sopla el aire con fuerza y rapidez en una sola explosión.
- Mueva el marcador de nuevo a la parte inferior y repita estos pasos 2 veces más. Registre el más alto de 3 números en su diario del medidor de flujo máximo (PFM, por sus siglas en Inglés); Este es su número de flujo máximo. Su mejor número personal es el número que usted alcanza durante un período de dos semanas, cuando usted se está sintiendo bien.



¿Qué es un Plan de Acción para el Asma?

- Un Plan de acción para el asma (AAP, por sus siglas en Inglés), es un plan de control del asma, escrito junto con su médico para ayudarlo a mantener su asma bajo control.
- El plan trabaja junto con su mejor número personal. Este número se divide en tres zonas (verde, amarillo y rojo); como las señales de tráfico.
- El plan de acción para el asma se individualiza según su historial de asma. Contiene instrucciones escritas sobre cómo y cuándo usar sus medicamentos para monitorear los síntomas y cuándo buscar ayuda de emergencia. La siguiente imagen es un ejemplo de un plan de acción para el asma, las zonas y los porcentajes en cada zona.

Plan de acción contra el asma en Massachusetts

Los colores del semáforo te ayudarán a usar los medicamentos contra el asma.

Verde significa ¡Adelante! Toma el medicamento de control.
Amarillo significa ¡Precaución! Agrega un medicamento de alivio rápido.
Rojo significa ¡Peligro! Consulta a un médico.

Nombre: _____ Fecha: _____
Fecha de nacimiento: _____ Número del médico o enfermera: _____ N° de teléfono del médico o enfermera: _____
Objetivo del paciente: _____ Nombre y n° de teléfono del padre o guardián: _____
¡Importante! Evita las actividades que empeoran el asma.

Mejor flujo máximo personal: _____

ADELANTE: ¡Te sientes bien! → Toma estos medicamentos de control diario:

Tienes todo está:
• Respiración normal
• No hay tos ni jadeos
• Duermes toda la noche
• Puedes ir a la escuela y jugar

Flujo máximo desde hasta

MEDICINA/VÍA	DOSIS	FRECUENCIA O CUÁNDO

PRECAUCIÓN: ¡Cálmate! → Continúa con el medicamento de la zona verde y agrega:

Tienes cualquiera de estos síntomas:
• Primeros signos de un resaca
• Tos
• Jaleos suaves
• Pesebre en el pecho
• Esc, jaleos o dificultad para respirar durante la noche

Flujo máximo desde hasta

MEDICINA/VÍA	DOSIS	FRECUENCIA O CUÁNDO

LLAMA A TU MÉDICO O ENFERMERA: _____

PELIGRO: ¡Pide ayuda! → Toma estos medicamentos y llama de inmediato al médico.

El asma empeora rápidamente:
• El medicamento no te ayuda
• La respiración es difícil y agitada
• Los resaca de la nariz se abren
• Se te están los costillas
• No puedes hablar bien

Flujo máximo desde hasta

MEDICINA/VÍA	DOSIS	FRECUENCIA O CUÁNDO

¡OBTÉN AYUDA MÉDICA DE INMEDIATO! No tengas miedo de causar un alboroto. Tu médico querrá verte inmediatamente. ¡Es importante! Si no puedes localizar a tu médico, ve a una sala de urgencias y lleva este formulario. NO ESPERES.

Sube una cita con tu médico o enfermera en los días siguientes a una visita a sala de urgencias o una hospitalización.

Firma del médico, enfermera practicante o asistente médico: _____ Fecha: _____
Autorizo al enfermero de la escuela, médico, enfermera practicante o asistente médico de mi hijo y a darme información sobre el asma de mi hijo. _____ a _____
Firma del padre o guardián: _____ Fecha: _____

EN EL REVERSO DE LA COPIA PARA LA ESCUELA SE PRESENTA LA AUTORIZACIÓN PARA LA ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS AL ALUMNO
ADAPTADO DE LA PUBLICACIÓN DE NIH (2007)01
White Copy: Patient/Parent Green Copy: Provider Yellow Copy: School/Other SPANISH

Zona Verde (80-100% de su mejor nivel personal) su asma está en buen control, puede continuar con su Plan de Acción para el Asma.

Zona Amarilla (60-80% de su mejor nivel personal), tome cuatela, probablemente haya estado expuesto a un desencadenante del asma, las vías respiratorias se están estrechando y el aire sale más lento, lo que se traduce en una tasa de flujo pico más baja. Sigue las instrucciones en su plan.

Zona Roja (0-60% de su mejor marca personal) Esto indica una emergencia médica, busque ayuda de emergencia inmediatamente o llame al 911.

Fuentes

1. AAFA.org
2. Asthma.org.uk
3. Facts About Controlling Asthma, National Asthma Education and Prevention Program, National Heart, Lung and Blood Institute, National Institutes of Health Publication No. 97-2339