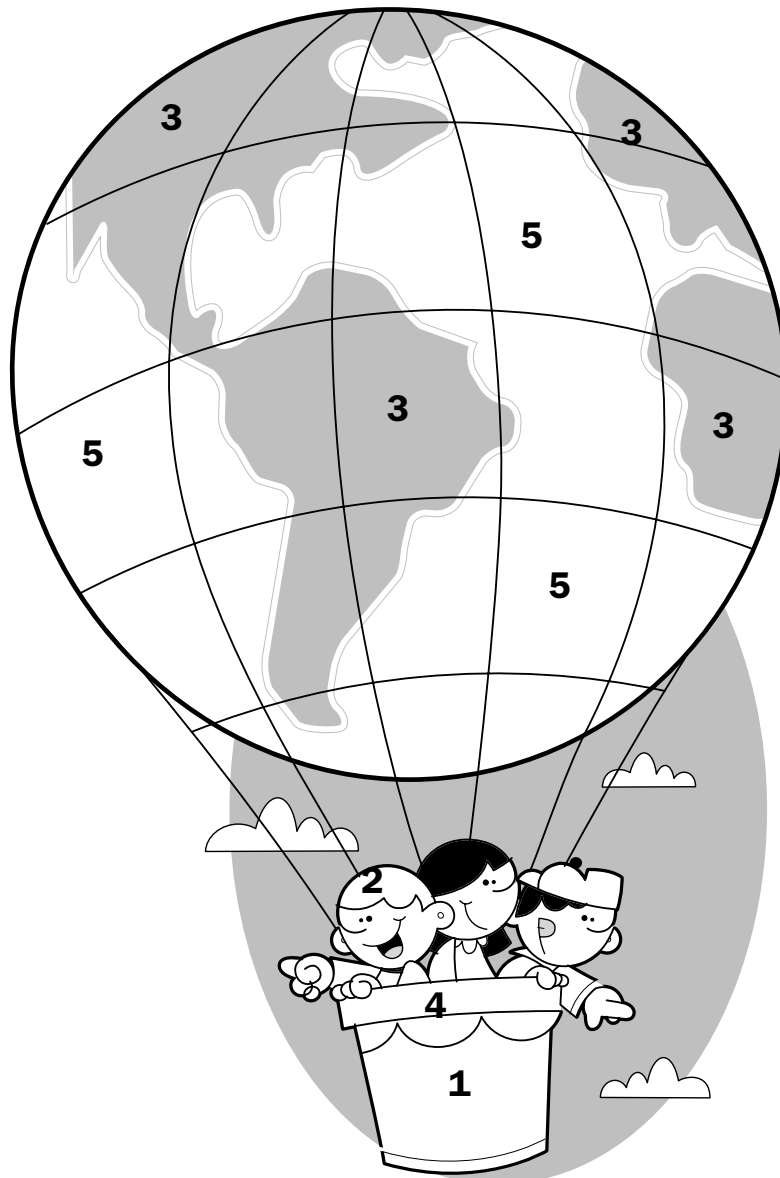


Q: ¿Qué es un medidor de flujo pico?

Un medidor de flujo pico es una máquina que mide qué tan bien está actuando tu asma. Puede ser muy útil para avisarte antes de que tengas síntomas.

Lo que un medidor de flujo pico puede indicarte:

- ayuda a observar tu plan de acción contra el asma
- cuándo llamar al doctor
- cuándo ir a la clínica o a la sala de emergencias del hospital.



1=ROJO
2=AMARILLO
3=VERDE
4=CAFE
5=AZUL

Cómo usar el medidor de flujo pico

1. Mueve el indicador hasta abajo de los números.
2. Ponte de pie.
3. Toma una respiración profunda.
4. Coloca la pieza para la boca en tu boca y cierra tus labios alrededor de ella. No pongas la lengua dentro del hoyo.
5. Sopla una vez tan fuerte y rápido como puedas.
6. Sigue los pasos 1-5 cinco veces. Registra el número más alto que hayas alcanzado en tu diario de flujo pico (ve a la página). Este número es tu mejor número personal y te ayuda a conocer tus zonas personales.

Sigue los pasos 1 al 6 en la mañana y en la tarde, todos los días a la misma hora o como te diga tu doctor.



Consejos Para Usar el Medidor de Flujo Pico

Ten un horario fijo

Revisa tu flujo pico:

- Antes de tomar cualquier medicamento
- Cuando tengas síntomas, 15 minutos antes y después de tomar medicamentos de rescate.
- Cuando trates de decidir si debes ir a tu clínica o a la sala de emergencias del hospital.
- Como te diga tu doctor.

Conoce tus zonas

- Habla con tu doctor sobre tus zonas verdes, amarillas y rojas. Estas zonas te dirán si necesitas tomar medicamento, o ir a la clínica o a la sala de emergencias. Tus zonas personales se basan en tu mejor número de flujo pico.

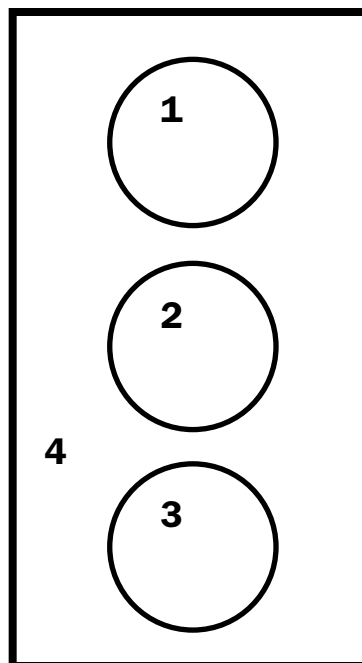
DETENTE Y SIGUE *COLOREANDO POR NUMERO.*

1=ROJO

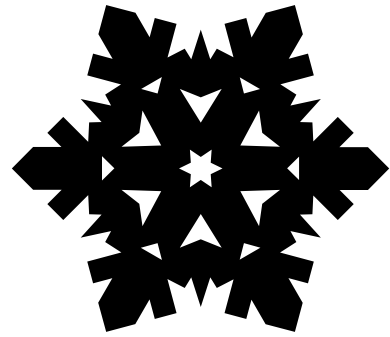
2=AMARILLO

3=VERDE

4=NEGRO



Busca Los Patrones



Si tu mejor número personal es más bajo o más alto en un día, comparado a tu cifra de flujo pico normal, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué hice hoy?
- ¿Tos? durante la noche?
- ¿Fu? expuesto a un nuevo disparador?

Escribe todos los días tu mejor número personal y cambios en las cifras de tu flujo pico. (en la página siguiente)

No Compares

Tu mejor número personal es tu número de flujo pico.

Podría ser diferente en otro niño de tu edad y tamaño... como un copo de nieve.

Asthma