

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Guíese por el flujo

Entre los desencadenantes del asma se encuentran:

- Polen del aire o las plantas
- Pelo de animales o mascotas
- Ejercicio
- Humo
- Ácaros del polvo
- Aire frío o cambios climáticos
- Infecciones



Un medidor de flujo de aire máximo es un pequeño aparato que puede llevar con usted y que mide la forma en que el aire sale de los pulmones cuando respira. Los medidores de flujo de aire máximo le indican si el asma se encuentra controlada o está empeorando. Se usan para controlar el asma de la forma en que los brazaletes para medir la presión se usan para controlar la presión arterial alta.

Durante un episodio de asma, las vías respiratorias de los pulmones pueden estrecharse lentamente. El medidor de flujo de aire máximo puede ayudarlo advirtiéndole antes de que se presenten los síntomas del asma.

### Tener control sobre el asma significa que usted:

No tiene episodios de asma repentinos.

Tiene pocos síntomas o ninguno.

No usa el inhalador de rescate todos los días.

Tiene la lectura de su mejor flujo de aire máximo personal (ver el reverso).

Puede ser activo y hacer ejercicio.

No falta a la escuela o al trabajo debido al asma.

No se despierta debido al asma.

### Un medidor de flujo de aire máximo se puede usar para:

Verificar el estado en que se encuentra el asma después de usar el medicamento.

Ayudar a su médico a saber cuándo y cómo cambiar sus medicamentos.

Controlar de qué manera evoluciona su asma con el tiempo.

Advertirle cuándo hay probabilidades de que el asma empeore, de modo que pueda evitar un ataque.

Ayudar a decidir cuando se necesita un tratamiento de emergencia.

Ayudar a identificar el asma inducida por el ejercicio.



# Guíese por el flujo

Un control deficiente del asma ocurre cuando no obtiene la ayuda que necesita a tiempo.

Su médico es quien mejor puede indicarle cómo usar el medidor de flujo de aire máximo.



Pídale a su médico que le ayude a completar un plan de acción para el asma.

Como un semáforo, esto le ayuda a comprender lo que significan sus lecturas del medidor de flujo de aire máximo. Su meta es que sus flujos de aire máximos estén en la **zona verde**.

Una lectura de flujo de aire máximo le proporciona a usted y a su médico una idea de cuán controlada está su asma. Estas lecturas pueden realizarse antes y después de estar cerca de un desencadenante del asma.

Los medidores de flujo de aire máximo se pueden usar durante la primavera y el verano, cuando su asma empeora. Hable con su médico acerca de su propio *plan de acción para el asma*. Este plan le indicará qué hacer basándose en las lecturas de flujo de aire máximo y los síntomas.

## Lectura del medidor de aire máximo

Póngase de pie.

Asegúrese de que su medidor de flujo de aire máximo esté limpio.

Asegúrese de que el indicador marque cero.

Inhale profundamente y colóquese la boquilla del medidor en la boca.

Sujete firmemente la boquilla con los labios y sople tan fuerte y tan rápido como le sea posible.

Asegúrese de que la lengua no bloquee la boquilla.

Repítalo dos veces más y anote el número más alto de los tres soplidos.

## Mejor número personal

Su mejor número personal se averigua al medir y anotar los números de sus flujos de aire máximos de la mañana y de la noche durante 2 semanas. Compruebe sus lecturas de flujo de aire máximo a la misma hora y en las mismas situaciones. El número más alto que registre será su mejor número personal. Éste le ayudará a su médico a crear su plan de acción para el asma.

### Referencias

National Heart Lung and Blood Institute. Diseases and Conditions Index. Asthma. [Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Índice de enfermedades y afecciones. Asma. (Solamente disponible en inglés).]

Disponible en: [http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Asthma/Asthma\\_Treatments.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Asthma/Asthma_Treatments.html)

American Lung Association. [Asociación Estadounidense del Pulmón.] Disponible en: [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

