

INFORMACIÓN ÚTIL PARA PACIENTES ASMÁTICOS

Cómo usar su medidor de flujo máximo

PASO 1

Antes de usarlo asegúrese de que el marcador está en “0” o en el menor número de la escala.

PASO 2

Saque todo lo que tenga en la boca, incluyendo la goma de mascar o cualquier alimento. Párese erguido. Respire lo más profundamente que pueda. Colóque la boquilla del medidor en la boca, junte y aprete los labios alrededor de ésta. Asegúrese de que la lengua esté lejos de la boquilla. Sople en la boquilla tan fuerte y tan rápido como pueda.



PASO 3

Sáquese el medidor de la boca y anote el número en que está el marcador. Coloque nuevamente el marcador a cero en la escala.

PASO 4

Repita los pasos anteriores 2 ó 3 veces más para estar seguro que usted está midiendo correctamente su flujo de aire máximo.

PASO 5

Registre el mayor de los tres números en su cuadro. Este número es el resultado de su flujo de aire máximo. (Recuerde **NO** promediar los números. Sólo registre el número **mayor**.)

PASO 6

Mida su índice de flujo de aire máximo a la misma hora todos los días. Usted y su médico habrán acordado la mejor hora para medir el índice de flujo de aire máximo. También, cada vez que mida el índice de flujo de aire máximo, asegúrese de hacerlo antes o después de que tome su medicamento.

PASO 7

Lleve un registro de sus índices de flujo de aire máximo para que pueda analizarlo con su proveedor de servicios de salud.

SI NECESITA AYUDA

Comuníquese con un supervisor de atención de BMC HealthNet Plan para que lo ayude a usar su medidor de flujo de aire máximo. Sólo llame al **1-888-566-0010**.