

Un medidor de flujo máximo es un dispositivo portátil, de bajo costo y de mano utilizado para medir cómo fluye el aire de sus pulmones en una "expiración rápida". En otras palabras, el medidor mide su capacidad para empujar el aire fuera de los pulmones.

Los medidores de flujo máximo vienen en dos rangos para medir el aire empujado fuera de los pulmones. Un medidor de flujo de bajo rango es para los niños pequeños, y un medidor de flujo máximo de rango estándar es para niños mayores, adolescentes y adultos. Un adulto tiene vías respiratorias mucho más grandes que las de un niño y necesita un rango mayor.

Existen varios tipos de medidores de flujo máximo. Consulte con su proveedor de atención médica o farmacéutico acerca del tipo que debe usar.



## ¿Quién puede beneficiarse con el uso de un medidor de flujo máximo?

Muchos proveedores de atención médica creen que las personas que tienen asma pueden beneficiarse con el uso de un medidor de flujo máximo. Si necesita ajustar su medicación diaria para el asma, un medidor de flujo máximo puede ser una parte importante de su plan de manejo del asma.

Los pacientes de 5 años y mayores suelen ser capaces de utilizar un medidor de flujo máximo para ayudar a controlar su asma. Además, algunas personas con bronquitis crónica y enfisema también pueden beneficiarse del uso de un medidor de flujo máximo.

No todos los proveedores de atención médica utilizan medidores de flujo máximo en el tratamiento de los niños y adultos con asma. Muchos proveedores de atención médica creen que un medidor de flujo máximo puede ser de más ayuda para las personas con asma moderada y grave. Si su asma es leve o si no va a utilizar la medicación diaria, un medidor de flujo máximo puede no ser útil para el manejo del asma.

## ¿Por qué debo medir mi índice de flujo máximo?

Las tasas de flujo máximo pueden mostrar si su asma está empeorando, incluso antes de que sienta los síntomas. Además, las mediciones con un medidor de flujo máximo pueden ayudar a que el proveedor de atención médica tome decisiones sobre su tratamiento y ajuste sus medicinas según sea necesario.

Un medidor de flujo máximo se puede utilizar como una señal cuando su asma está empeorando. El asma a veces cambia gradualmente. Su flujo máximo puede mostrar cambios antes de que los sienta. Las lecturas de flujo máximo pueden mostrar cuándo comenzar a seguir los pasos del plan de acción para el asma que desarrolló con el proveedor de atención médica. Esto le puede ayudar a determinar la gravedad del episodio, decidir cuándo utilizar la

medicina de rescate y decidir cuándo buscar atención de emergencia.

Un medidor de flujo máximo puede ayudar a que usted y su proveedor de atención médica identifiquen las causas de su asma en el trabajo, el hogar o los deportes. Puede ayudar a los padres a determinar qué puede estar desencadenando el asma de su hijo.

## ¿Cómo puedo usar un medidor de flujo máximo?

**Paso 1:** Antes de cada uso, asegúrese de que la flecha o el indicador deslizante del Medidor de flujo máximo se encuentre en la parte inferior de la escala numerada (cero o el número más bajo de la escala).

**Paso 2:** Párese derecho. Quítese la goma de mascar o cualquier otro alimento de la boca. Respire profundo (tanto como pueda). Colóquese la boquilla del medidor de flujo máximo en la boca. Cierre los labios firmemente alrededor de la boquilla. Asegúrese de mantener la lengua alejada de la boquilla. Con una sola exhalación, sople tan fuerte y tan rápido como le sea posible, como si estuviese soplando las velas de un pastel de cumpleaños. Sople "mucho aire, rápidamente" en lugar de "soplar suavemente" hasta que haya vaciado casi todo el aire de los pulmones.

**Paso 3:** La fuerza del aire que sale de los pulmones hace que la marca se mueva a lo largo de la escala numerada. Anote el número en un pedazo de papel.

**Paso 4:** Repita toda la rutina tres veces. (Sabe si ha hecho la rutina correctamente cuando los números de los tres intentos son muy próximos entre sí).

**Paso 5:** Registre la más alta de las tres clasificaciones. No calcule un promedio. Esto es muy importante. No se puede exhalar demasiado al usar el medidor de flujo máximo, pero se puede exhalar demasiado poco. Registre la lectura más alta.

**Paso 6:** Mida su índice de flujo máximo cerca de la misma hora cada día. Usted y su proveedor de atención médica pueden determinar el mejor momento. Una sugerencia es medir la tasa de flujo máximo dos veces al día entre las 7 a. m. y las 9 a. m., y entre las 6 p. m. y las 8 p. m. Es posible que desee medir la tasa de flujo máximo antes o después de usar la medicina. Algunas personas miden el flujo máximo antes y después de tomar la medicación. Trate de hacerlo de la misma manera cada vez.

**Paso 7:** Mantenga un diagrama de las tasas de flujo máximo. Discuta las lecturas con su proveedor de atención médica.

## ¿Cómo puedo registrar mi tasa de flujo máximo?

Registre la más ALTA de las tres lecturas. Esto se llama "mejor valor personal". El gráfico podría incluir la fecha en la parte superior de la página con los horarios matutinos y vespertino en la lista. En el lado izquierdo se podría mostrar una escala, que comience en cero (0) litros por minuto

(L/min) en la parte inferior de la página y que termine con 600 L/min en la parte superior.

Se podría dejar un espacio en la parte inferior de la página para notas que describan cómo se siente o para indicar los demás pensamientos que pueda tener.

### ¿Qué es un índice de flujo máximo normal?

Un índice de flujo máximo "normal" se basa en la edad, la estatura, el sexo y la raza de una persona. Un "normal" estandarizado se puede obtener a partir de un gráfico que compare al paciente con una población sin problemas de respiración.

Un paciente puede averiguar lo que es normal para ellos, en función de su propio índice de flujo máximo. Por lo tanto, es importante que usted y su proveedor de atención médica hablen sobre lo que se considera "normal" para usted.

Una vez que haya aprendido su índice de flujo máximo habitual y esperado, será capaz de reconocer mejor los cambios o tendencias en el asma.

### ¿Cómo puedo determinar un índice de flujo máximo normal para mí?

Normalmente se utilizan tres zonas de medición para interpretar los índices de flujo máximo. Es fácil relacionar las tres zonas con los colores del semáforo: verde, amarillo y rojo. En general, un índice de flujo máximo normal puede variar tanto como un 20 por ciento.

Considere las siguientes pautas generales. Tenga en cuenta que es importante reconocer los cambios de lo "normal". El proveedor de atención médica puede sugerir otras zonas a seguir.

#### **Zona verde:**

Entre 80 y 100 por ciento del índice de flujo máximo "normal" o habitual indica que todo está bien. Una lectura en esta zona significa que su asma se encuentra relativamente bien controlado. Sería aconsejable continuar el programa de manejo indicado.

#### **Zona amarilla:**

Entre 50 y 80 por ciento del índice de flujo máximo "normal" o habitual indica precaución. Es momento de tomar decisiones. Las vías respiratorias se están estrechando y puede ser necesario un tratamiento adicional. Los síntomas pueden mejorar o empeorar según lo que haga, o según cómo y cuándo utilice la medicación prescrita. Junto al proveedor de atención médica, debe tener un plan para las lecturas en la zona amarilla.

#### **Zona roja:**

Menos del 50 por ciento del índice de flujo máximo "normal" o habitual indica una alerta médica. Se deben tomar decisiones y actuar inmediatamente. Se puede estar produciendo un estrechamiento grave de las vías respiratorias. Tome inmediatamente las medicinas de rescate. Comuníquese inmediatamente con el proveedor de atención médica y siga el plan que le han

dado para las lecturas de la zona roja.

Algunos proveedores de atención médica pueden sugerir zonas con un menor rango, como por ejemplo de 90 a 100 por ciento. Siga siempre las sugerencias del proveedor de atención médica sobre el índice de flujo máximo.

## Plan de acción contra el asma basado en los índices de flujo máximo

Es importante conocer la lectura de flujo máximo, pero es incluso más importante saber qué va a hacer en base a esa lectura. Trabaje con el proveedor de atención médica para desarrollar un plan de acción para el asma que siga las pautas de la zona verde-amarilla-roja.

Registre las lecturas de flujo máximo que su proveedor de atención médica recomienda para su zona verde, amarilla y roja. A continuación, resuelva con el proveedor de atención médica qué va a hacer cuando el flujo máximo se encuentre en cada una de esas zonas.

## ¿Cuándo debo usar el medidor de flujo máximo?

El uso del medidor de flujo máximo depende de varias cosas. Debe hablar sobre el uso con su proveedor de atención médica.

Si su asma está bien controlada y conoce el índice "normal" para usted, puede decidir medir el índice de flujo máximo solo cuando detecte que su asma está empeorando. Si su asma es más grave, puede necesitar varias mediciones diarias.

No olvide que el medidor de flujo máximo requiere cuidados y limpieza. La suciedad recogida en el medidor puede hacer que las mediciones de flujo máximo sean imprecisas. Si tiene una infección respiratoria o un resfriado, también se pueden acumular gérmenes o moco en el medidor.

La correcta limpieza con detergente suave en agua caliente mantendrá el medidor de flujo máximo funcionando con precisión y lo ayudará a mantenerse saludable.