

## ¿ Como emplear las cifras de flujo espiratorio máximo ?

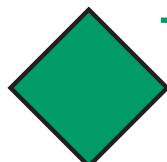
Muchos médicos recomiendan un sistema de tres zonas.

Este sistema se basa en la mejor cifra de flujo espiratorio máximo lecturas que usted haya obtenido--es decir, la cifra de flujo espiratorio máximo cifras más alta que usted haya logrado en un día en que su asma estaba bien controlada--y clasifica las cifras de flujo espiratorio máximo en tres zonas<sup>3</sup>.

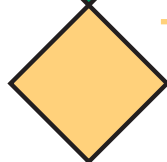
La zona verde va del 80% al 100%\* de su mejor cifra. La zona amarilla va del 50% al 80%\*, y la zona roja corresponde a cualquier cifra menor que 50%.\*

\* Estos porcentajes se dan solamente como un ejemplo. Su médico ajustará sus zonas a sus necesidades y patrones de flujo máximo personales.

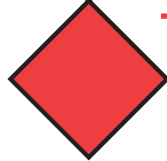
### CONSIDERE A ESTAS ZONAS COMO SI FUESEN SEÑALES DE TRÁNSITO.



**EL COLOR VERDE SIGNIFICA SEGUIR ADELANTE.** Continúe con sus actividades normales y siga su plan de medicación de mantenimiento para el asma.



**EL COLOR AMARILLO SIGNIFICA PRECAUCIÓN.** Tal vez necesite más medicación (para un episodio agudo o, si su estado se mantiene estable, como parte de su plan de mantenimiento).



**EL COLOR ROJO SIGNIFICA DETENERSE.** Debe procurar atención médica y medicación de inmediato.

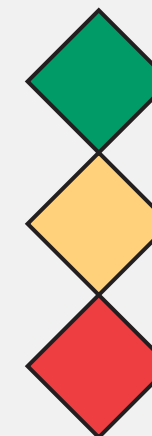
Su meta es mantenerse en la zona verde tanto como sea posible y tomar medidas en cualquier momento en que entre en la zona amarilla, de manera de nunca llegar a la zona roja.

Su médico ajustará los indicadores de zona con los colores correspondientes en su Medidor Personal Best de flujo espiratorio máximo para recordarle las zonas roja, amarilla y verde, y completará la Tarjeta Compañera con las instrucciones para su medicación.

## Referencias

1. Programa Nacional de Educación y Prevención sobre el Asma: Guía para el diagnóstico y tratamiento del asma, Bethesda, MD; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., 1991, Publicación del NIH No. 91-3042.
2. Shim CS, Williams H. Relationship of wheezing to the severity of obstruction in asthma [Relación del jadeo con la severidad de la obstrucción en el asma]. *Arch Intern Med* 1983; 143:890-892.
3. Williams MH: Expiratory flow rates: their role in asthma therapy [Tasas de flujo espiratorio: Papel que desempeñan en el tratamiento del asma]. *Hosp Pract* 1982; 10:95-110.
4. Programa Nacional de Educación y Prevención sobre el Asma: Informe II del Grupo de Expertos: Guía para el diagnóstico y tratamiento del asma, Bethesda, MD; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., 1991, Publicación del NIH No. 91-3042.

RESPIRONICS®



**MONITORIZACIÓN DEL  
FLUJO ESPIRATORIO  
MÁXIMO CON  
PERSONAL BEST®**



**Cómo Controlar  
su Asma**

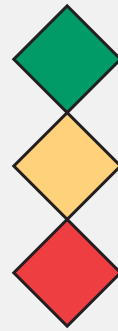
RESPIRONICS®

Customer Service: 800-962-1266 or 724-387-4000

Fax: 1-724-387-5270

Global Headquarters: Pittsburgh, Pennsylvania USA

www.respironics.com



Más de veinte millones de personas sufren de asma en los Estados Unidos. Si usted es una de ellas, tiene a su alcance un recurso simple y de poco costo que puede hacer una diferencia apreciable en la evaluación de su asma.

Se llama monitorización del flujo espiratorio máximo.

Puede ayudar a avisarle cuando sus pulmones puedan ser afectados por factores precipitantes del asma, tales como el polvo o el polen, ya sea en el hogar, la escuela o el trabajo.

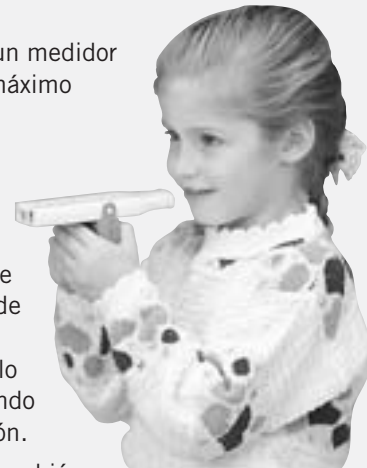
Cuando usted emplea un medidor de flujo espiratorio máximo, da a su médico información que puede ayudarlo a tomar decisiones, basadas en información, relativas a cuándo y cómo cambiar la medicación y cuándo es necesario recurrir a un tratamiento de emergencia. Le facilita a usted tener un estilo de vida más saludable, ya que los estudios revelan que los pacientes con asma que emplean con regularidad la monitorización del flujo espiratorio máximo tienden a necesitar menos medicación y a gozar de un estilo de vida mejor<sup>3</sup>.

**■ ¿Como efectúo la monitorización del flujo espiratorio máximo?**

Puede monitorizar su asma empleando un aparato simple llamado medidor del flujo espiratorio máximo.

Personal Best®, es un medidor de flujo espiratorio máximo particularmente conveniente, ya que su cubierta protectora le permite llevarlo a cualquier lugar donde usted vaya, y se puede desplegar rápida y fácilmente para usarlo como un mango cuando haga la monitorización.

Personal Best tiene también incorporado un sistema de zona de tratamiento del asma, con colores indicadores que le facilitan entender las lecturas de su flujo espiratorio máximo. El envase incluye también una tarjeta útil de referencia que su médico puede completar con instrucciones para su tratamiento y que usted puede colocar en el mango de su medidor. Pida a su médico que le prescriba un Personal Best.



**■ ¿En qué consiste la monitorización del flujo espiratorio máximo?**

La monitorización del flujo espiratorio máximo consiste en medir con que rapidez usted puede soplar el aire de sus pulmones y llevar un diario de estas lecturas.

Efectuada en forma regular, la monitorización le facilita a usted y a su médico tratar el asma—de la misma manera que la monitorización de la glucosa en el hogar le facilita a los pacientes con diabetes controlar su estado.

**■ ¿Quién puede beneficiarse de la monitorización del flujo espiratorio máximo?**

Cualquiera con asma de gravedad mayor que leve puede beneficiarse de la monitorización del flujo espiratorio máximo.

Los Institutos Nacionales de la Salud recomiendan la monitorización del flujo espiratorio máximo a todos los adultos y niños de más de cinco años de edad con asma moderada o severa<sup>1</sup>.

**■ ¿Por qué debo hacer la monitorización del flujo espiratorio máximo?**

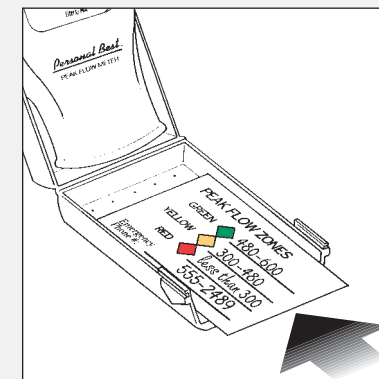
La monitorización del flujo espiratorio máximo es un recurso muy sensible.

¿Sabía usted, por ejemplo, que para cuando el médico puede oír signos de asma con el estetoscopio, por ejemplo jadeos, la capacidad pulmonar ya ha disminuido en un 25%?<sup>2</sup>

La monitorización del flujo espiratorio máximo le permite a usted comunicarse mejor con su médico acerca de su estado y acerca de la eficacia de su medicación.

**Para medir su flujo espiratorio máximo con el Personal Best:**

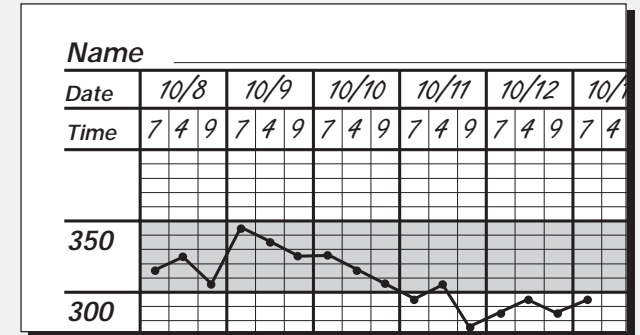
1. Párese, si es posible.
2. Asegúrese de que el indicador esté ubicado al pie de la escala.
3. Respire hacia adentro tanto como le sea posible.
4. Asiendo Personal Best por el mango, coloque los labios alrededor de la boquilla, de manera de formar un sello firme.
5. Entonces sople hacia afuera tan fuerte y tan rápido como le sea posible.
6. Tome nota de la cifra de flujo espiratorio máximo y del color de la zona próxima al indicador, y luego deslice el indicador de vuelta al pie de la escala.
7. Repita el proceso dos veces más y, de las tres cifras así obtenidas, anote la mayor en el diario que le ha dado su médico, indicando la fecha y la hora.
8. Siga las instrucciones sobre el medicamento escritas en su Tarjeta Compañera, al lado del color de la zona de su lectura.



Para que la lectura sea correcta, asegúrese de respirar hacia afuera tan fuerte como pueda todas las veces.

**■ ¿Cuándo debe efectuar las lecturas del flujo espiratorio máximo?**

Su médico le indicará cuándo deberá medirse el flujo respiratorio máximo. Si le recomienda tomar una lectura una vez al día, hágalo al despertarse por la mañana, antes de tomar su medicamento. Si la lectura está por debajo del 80% de su flujo máximo mejor, siga las instrucciones de su médico



para tomar medicamentos adicionales y/o vigilar su flujo respiratorio máximo con mayor frecuencia.<sup>4</sup> Cualquiera que sea el horario que le recomiende su médico, trate de hacer la lectura a la misma hora todos los días.

**■ ¿Qué más necesito saber?**

Pregunte a su médico cuándo debe concertar su próxima visita para examinar sus lecturas y, si fuese necesario, ajustar sus zonas o su medicamento.

Recuerde limpiar el aparato Personal Best una vez por semana. Simplemente enjuágelo con agua caliente, agítelo para eliminar el exceso, y déjelo secar antes de volver a usarlo. O bien, colóquelo en la rejilla superior de la lavadora automática de loza y déjelo secar al aire.

Asegúrese de verificar el aparato Personal Best para ver de que esté funcionando correctamente.

La monitorización del flujo espiratorio máximo es fácil y conveniente. Con el aparato Personal Best, usted la puede efectuar donde quiera que esté. Y el uso de Personal Best contribuirá a establecer con su médico una relación que les dará a los dos un mayor control sobre su asma. Si tiene más preguntas que hacer, diríjelas a su médico.