

MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO



#ADAM

Primero, mueva el marcador a la parte inferior de la escala numerada.



#ADAM

Ponerse de pie y derecho, con la cabeza hacia arriba e inhalar profundo.



#ADAM

Ubicar la boquilla dentro de la boca, entre los dientes. Cerrar los labios alrededor de ésta.



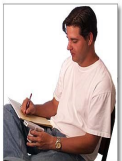
#ADAM

Exhalar tan fuerte y rápido como sea posible. La intención es mover el marcador tanto como sea posible.



#ADAM

Mover el marcador de regreso a la parte inferior y repetir esos pasos dos veces más. Si se tose o comete una equivocación, no se debe incluir dicho intento como uno de sus tres intentos.



#ADAM

Determinar cuál zona corresponde con el puntaje más alto. Seguir el plan que se desarrolló junto con el médico para la zona apropiada. Si el mejor esfuerzo se encuentra en la zona roja, toma el medicamento de alivio, llama al médico o acude a una sala de emergencia.

ZONAS DE RESCATE

Zona Verde

- Indica que, al momento, su enfermedad está bajo control.
- Tome diariamente los medicamentos de control recetado por su doctor.

Zona Amarilla

- Significa precaución o que su asma está empeorando.
- Añada a su tratamiento medicamentos de rescate.

Zona Roja

- Corresponde a menos de 50 % de su número de flujo máximo pulmonar ideal.
- Quiere decir que su asma ha salido de control y que usted se encuentra atravesando por una emergencia médica.
- Añada o aumente los medicamentos de rescate.
- Llame a su doctor inmediatamente.

Referencias:
Medlineplus: Asma

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico
Programa Educación a Paciente y Familia
abril 2018



RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL ASMA

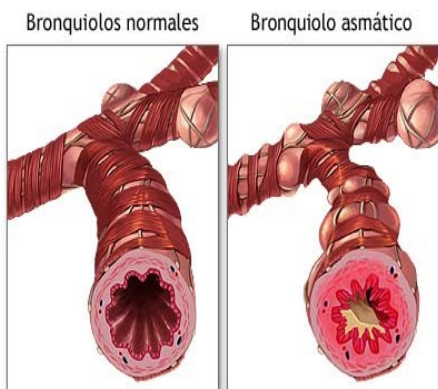
La información que se provee en este folleto es solo con fines educativos. Es importante que siempre consulte a su médico sobre la condición, tratamientos, seguimientos y servicios.

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una enfermedad crónica que provoca inflamación en las vías aéreas dentro de los pulmones por la exposición de ciertos provocadores.

¿QUÉ OCURRE EN EL CUERPO CUANDO TENEMOS UN ATAQUE DE ASMA?

- Los bronquios (tubos por donde pasa el aire) se inflaman.
- Se produce flema en las vías respiratorias evitando que el aire pase a los pulmones.



ADAM.

¿CÓMO SÉ QUE TENGO ASMA?

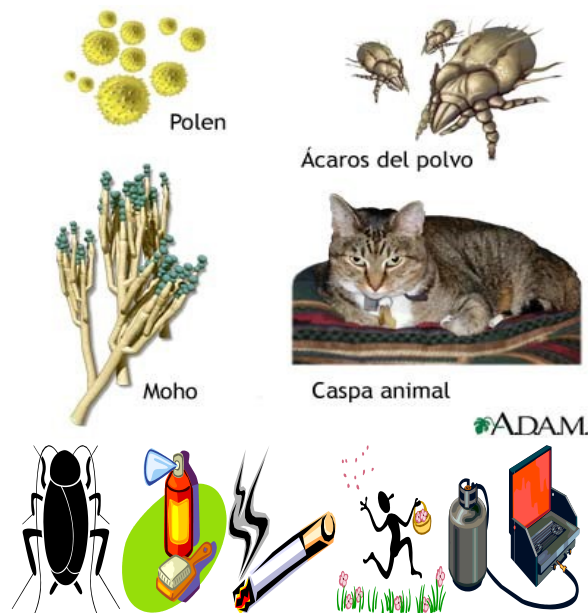
La persona que tiene asma presentan síntomas tales como:

- Tos
- Dificultad al respirar
- Pito en el pecho (sibilancia)
- Sensación de pecho apretado

La persona que padece de asma debe reconocer cuáles son sus síntomas y así poder prevenir un posible ataque de asma.

PROVOCADORES DE ASMA

Son aquellas sustancias que dan asma.

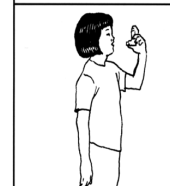


PASOS PARA UTILIZAR EL INHALADOR

Medicamento de acción rápida



1. Coge el inhalador y muévelo.



2. Párate o siéntate derecho.



3. Coloca el inhalador en la boca y presiona. Inhala profundamente aguanta la respiración lo más que puedas.



4. Exhale suavemente.