

# Registro de flujo espiratorio máximo

Si su proveedor de atención médica le indica que use un medidor de flujo espiratorio máximo, usted puede utilizar estas 3 cosas juntas para ayudar a manejar su asma:

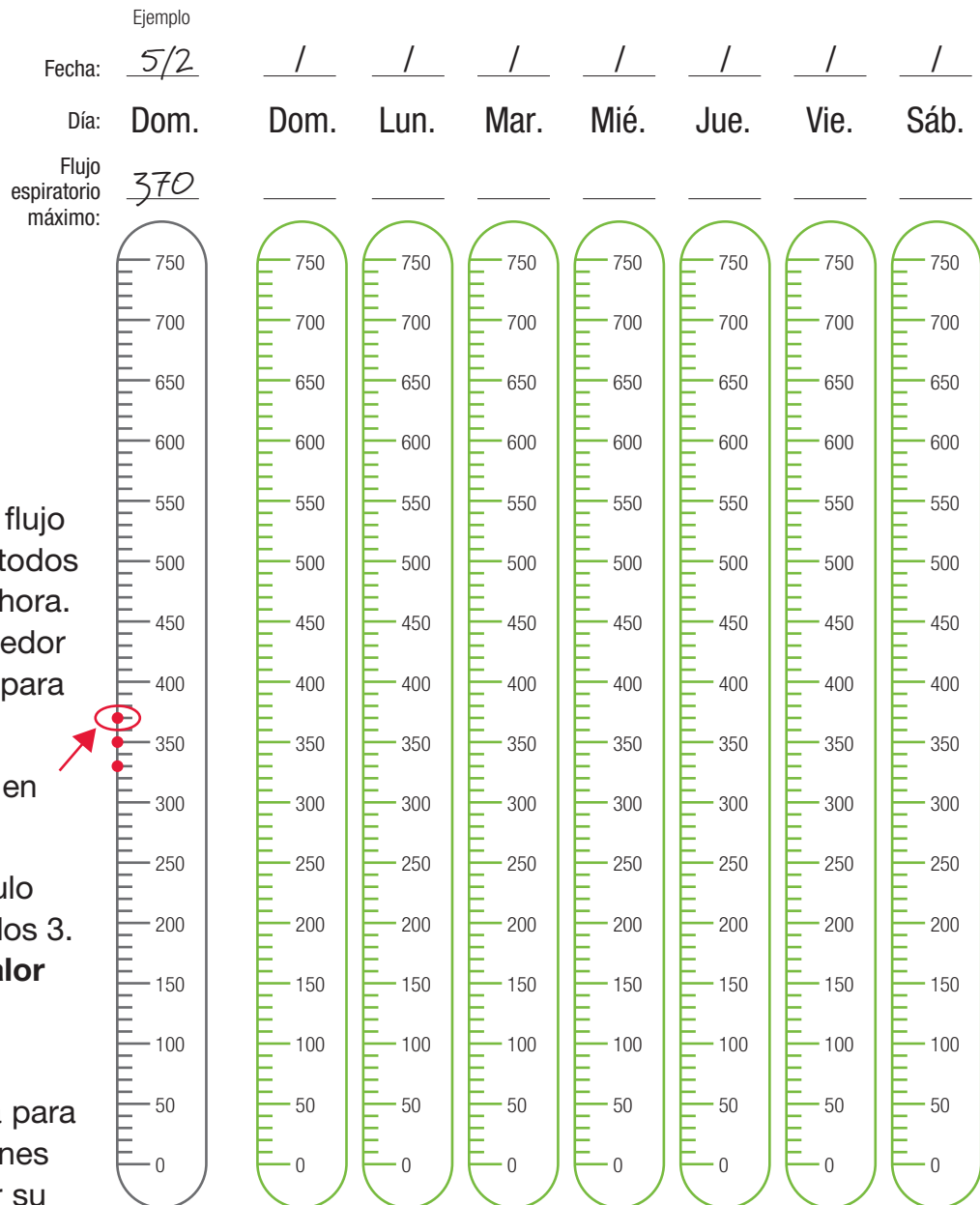
- 1) Sus medidas diarias de flujo espiratorio máximo;
- 2) Su mejor flujo espiratorio personal y
- 3) Su plan de acción para el asma.

Nombre: \_\_\_\_\_

Mejor flujo espiratorio máximo personal: \_\_\_\_\_  
(Consulte el dorso de la página).

Comience buscando el valor diario de su flujo espiratorio máximo

- 1 Tome 3 medidas de flujo espiratorio máximo todos los días a la misma hora. Consulte a su proveedor sobre la mejor hora para usted.
- 2 Anote cada medida en este registro.
- 3 Marque con un círculo el valor más alto de los 3. Ese número es el **valor de flujo espiratorio máximo** de ese día.
- 4 Déle vuelta a la hoja para seguir las instrucciones de cómo determinar su mejor flujo espiratorio máximo personal.



*Haga copias de esta hoja para llevar un registro de los valores de su flujo espiratorio máximo cada semana.*

Muéstrele el registro de flujo espiratorio máximo a su proveedor de atención médica en cada cita.

(Continuación)

# A continuación, determine cuál fue su mejor flujo espiratorio máximo personal


Ahora que sabe cómo determinar su valor diario de flujo espiratorio máximo, el próximo paso es encontrar cuál fue el mejor valor de flujo espiratorio máximo personal. No será necesario determinarlo todos los días. Después de hacerlo una vez, su proveedor le dirá cuándo debe volver a determinar un nuevo valor personal.

- 1 Mídase el flujo espiratorio máximo cada día durante 2 a 3 semanas como se lo indicó su proveedor. *Consulte las instrucciones en la primera página. Asegúrese de que su asma esté bajo control antes de determinar su mejor valor personal.*
- 2 Anote el valor de flujo espiratorio máximo que obtenga cada vez que mida el flujo espiratorio máximo.
- 3 El valor más alto de flujo espiratorio máximo que haya obtenido durante estas 2 a 3 semanas es su **“mejor valor personal”**.
- 4 Marque con un círculo su mejor valor personal en la columna izquierda de la tabla a continuación y escríbalo en el espacio proporcionado en la primera página.

## Luego determine su zona

Una vez que sepa cuál fue su mejor valor de flujo espiratorio máximo personal, puede usar la siguiente tabla para determinar su zona cada día.

- 1 Busque el valor del mejor flujo personal que marcó con un círculo en la columna izquierda.
- 2 Siga la línea hacia la derecha en la tabla para saber dónde se encuentra su flujo espiratorio máximo diario.
- 3 Esa columna le indicará en qué zona está (roja, amarilla o verde).
- 4 Siga su plan de acción para el asma dependiendo de la zona en la que se encuentra ese día.

	 Menos del 50% de su mejor flujo personal	 Entre 50% y 79% de su mejor flujo personal	 80% o más de su mejor flujo personal
El mejor valor de su flujo espiratorio máximo personal:	Usted se encuentra en la zona roja si su flujo espiratorio máximo es:	Usted se encuentra en la zona amarilla si su flujo espiratorio máximo es:	Usted se encuentra en la zona verde si su flujo espiratorio máximo es:
100	menos de 50	50 - 79	80 o más
125	menos de 63	63 - 99	100 o más
150	menos de 75	75 - 119	120 o más
175	menos de 88	88 - 139	140 o más
200	menos de 100	100 - 159	160 o más
225	menos de 113	113 - 179	180 o más
250	menos de 125	125 - 199	200 o más
275	menos de 138	138 - 219	220 o más
300	menos de 150	150 - 239	240 o más
325	menos de 163	163 - 259	260 o más
350	menos de 175	175 - 279	280 o más
375	menos de 188	188 - 299	300 o más
400	menos de 200	200 - 319	320 o más
425	menos de 213	213 - 339	340 o más
450	menos de 225	225 - 359	360 o más
475	menos de 238	238 - 379	380 o más
500	menos de 250	250 - 399	400 o más
525	menos de 263	263 - 419	420 o más
550	menos de 275	275 - 439	440 o más
575	menos de 288	288 - 459	460 o más
600	menos de 300	300 - 479	480 o más
	<b>ZONA ROJA: Peligro. Síntomas graves. Llame al 911. ¡Busque ayuda ahora!</b>	<b>ZONA AMARILLA: Precaución. Los síntomas están empeorando.</b>	<b>ZONA VERDE: Adelante. Está respirando bien.</b>

**Siga el plan de acción para el asma**