

CÓMO USAR SU MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

(HOW TO USE YOUR PEAK FLOW METER-Spanish)

1. Deslice el marcador al fondo de la escala de números.
2. Póngase de pie.
3. Inhale profundamente, llenando sus pulmones completamente.
4. Colóquese la boquilla en la boca y cierre los labios.
NO ponga la lengua sobre la boquilla. No cubra el orificio de ventilación ni bloquee el movimiento del indicador.
5. Sople tan fuerte y rápido como pueda de una sola vez.
6. Apunte el número que obtenga. Si tose o comete un error, no apunte el número, hágalo de nuevo.
7. Repita los pasos 1 a 5 tres veces y apunte el mejor resultado de los tres intentos en su diario del asma.
8. *Si su lectura de flujo máximo cae por debajo de 80%, siga su plan de tratamiento.*

