

Medidor de flujo pico

Cómo usar tu medidor de flujo pico

El medidor de flujo pico te muestra la cantidad de aire que sale de los pulmones. Tienes que usarlo todos los días ya que te ayuda a saber si tu asma está empeorando aún antes de que lo puedas sentir. Tucker usa su medidor de flujo pico a menudo como parte del plan de acción contra el asma que ha preparado con el médico. Recuerda que siempre necesitarás la ayuda de un adulto para utilizarlo y limpiarlo.

Preparación

- 1** Mueve el indicador hasta el fondo del medidor.



- 2** Ponte de pie.

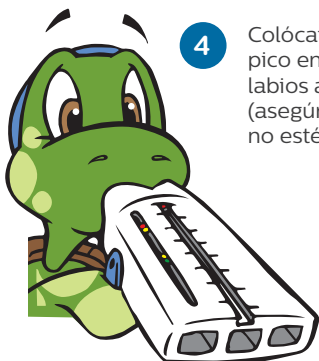


- 3** Inhala profundamente, luego...



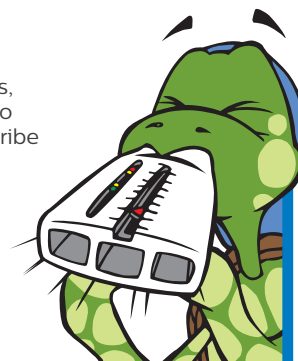
... sopla fuerte y rápido

- 4** Colócate el medidor de flujo pico en la boca y cierra los labios alrededor de este (asegúrate de que la lengua no esté en el agujero).



- 5** Sopla muy fuerte y muy rápido una vez.

Si tosiste o te equivocaste, no te preocupes, solo hazlo de nuevo. Toma nota del número que obtuviste. Intenta dos veces más y escribe el número más grande de los tres intentos en tu diario del asma.



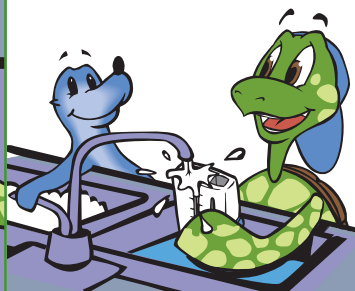
Limpieza del medidor de flujo pico

- 1** Asegúrate de limpiar el medidor de flujo pico a menudo.

- 2** Lávalo con agua jabonosa tibia o colócalo en el escurridor superior del lavavajillas.



- 3** Enjuágalo con agua limpia.



- 4** Déjalo secar al aire.

- 5** Guárdalo en un lugar seco y seguro.

