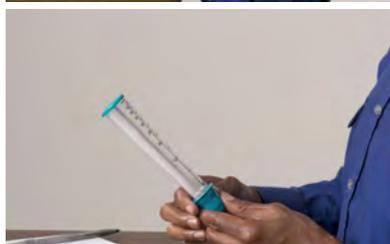


Cómo usar un medidor de flujo máximo

Los medidores de flujo máximo están disponibles en diferentes formas y tamaños, pero todos funcionan de la misma manera. A continuación se muestran algunos ejemplos de cómo puede ser el suyo:



1. Revise su medidor de flujo máximo para asegurarse de que la boquilla está limpia y libre de cualquier objeto.



2. Mueva el marcador hacia la parte inferior de la escala numerada. Es posible que tenga que agitarlo para mover el marcador hacia abajo.



3. Párese o siéntese de forma recta.



4. Inspire profundamente por la nariz.



5. Coloque el dispositivo entre sus dientes o encías, mordiéndolo suavemente. Luego, cierre bien los labios alrededor de la boquilla.

Una técnica de inhalación adecuada es importante cuando toma sus medicamentos para el asma y controla su respiración. Asegúrese de llevar todos sus medicamentos y dispositivos a cada visita con su proveedor de atención primaria o farmacéutico para comprobar el uso correcto o si tiene problemas para usarlos.

Para más videos, folletos, tutoriales y recursos, visite Lung.org.

Escanee el código QR para acceder a los videos instructivos



También puede ponerse en contacto con un terapeuta respiratorio para recibir apoyo personalizado y gratuito de la línea de ayuda pulmonar de la American Lung Association al **1-800-LUNGUSA**.

Cómo usar un medidor de flujo máximo (continuación)



6. Sopla tan fuerte y tan rápido como pueda con una sola respiración/soplido.



7. Lea el número que está al lado del marcador. Anote el número.



8. Para reiniciar el medidor, mueva el marcador de nuevo a cero y repita los mismos pasos 2 veces más.



9. Si se marea, pare y descanse, y hágalo más tarde.



10. El mayor de los 3 números es su número de flujo máximo. Use este número para controlar su asma y compartirlo con su proveedor de atención médica.

Una técnica de inhalación adecuada es importante cuando toma sus medicamentos para el asma y controla su respiración. Asegúrese de llevar todos sus medicamentos y dispositivos a cada visita con su proveedor de atención primaria o farmacéutico para comprobar el uso correcto o si tiene problemas para usarlos.

Para más videos, folletos, tutoriales y recursos, visite [Lung.org](https://www.lung.org).

Escanee el código QR para acceder a los videos instructivos



También puede ponerse en contacto con un terapeuta respiratorio para recibir apoyo personalizado y gratuito de la línea de ayuda pulmonar de la American Lung Association al **1-800-LUNGUSA**.