

CÓMO EL PICO FLUJO TE AYUDA EN EL SEGUIMIENTO DE TU ASMA

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?

El medidor de pico flujo es un dispositivo pequeño que permite medir la fuerza del aire cuando exhalas; así puedes evaluar tu capacidad pulmonar, reflejando el estado de las vías respiratorias.¹

El pico flujo proporciona una aproximación del grado de obstrucción pulmonar del paciente.

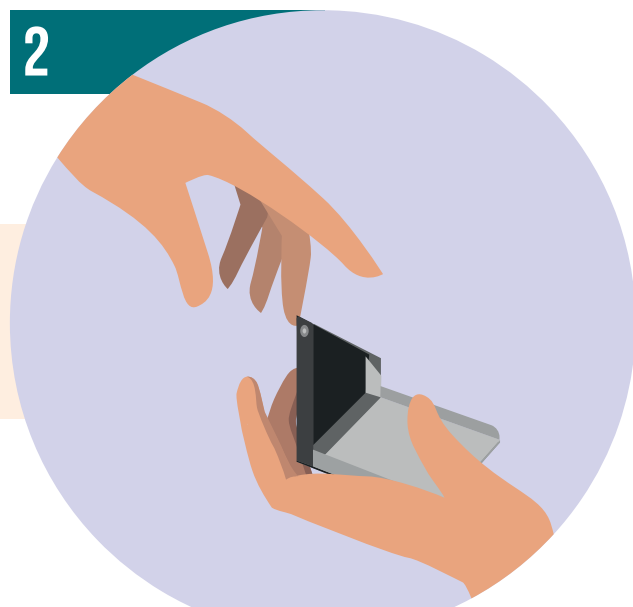
¿CÓMO DEBES USAR EL PICO FLUJO?^{2,3}

1



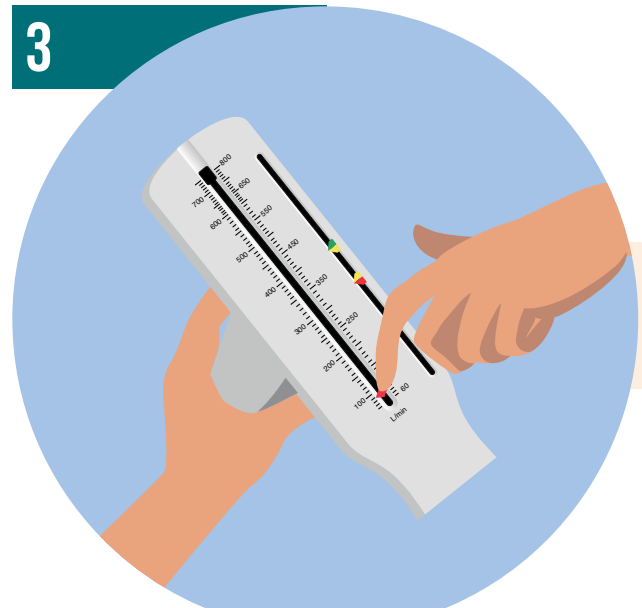
Retira la cubierta superior.¹

2



Dobla la **cubierta articulada** inferior hacia abajo y haz encajar las dos mitades para formar un mango.¹

3



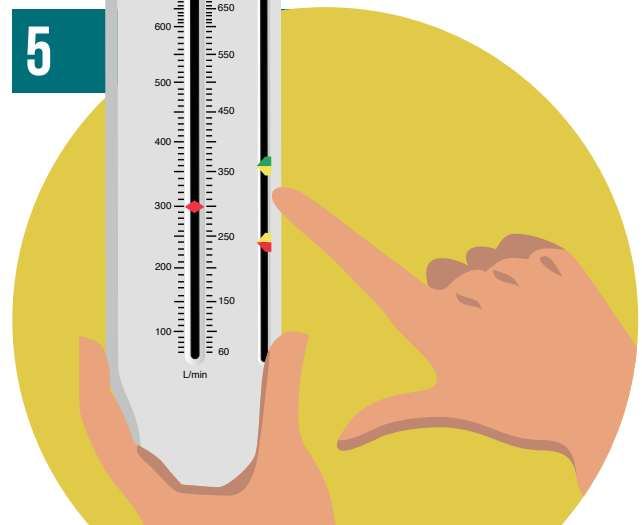
Desliza el **indicador rojo** hasta la parte inferior de la escala.¹

4

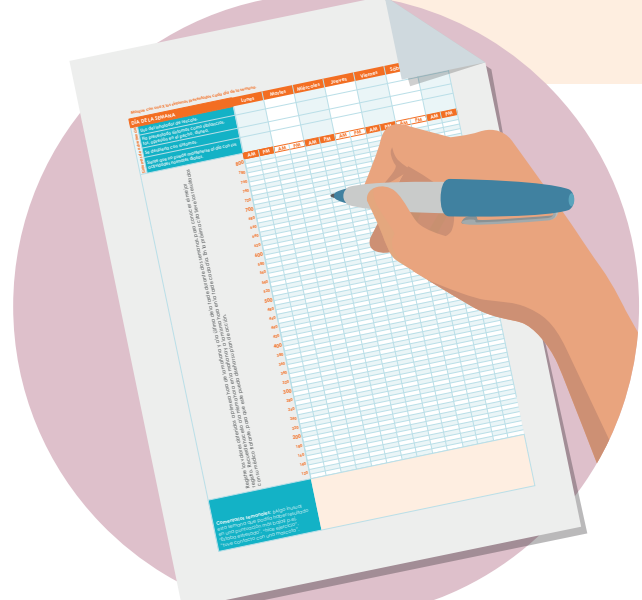


Ponte de pie y respira tan profundo como puedas. Coloca los labios alrededor de la boquilla para formar un sello hermético. Espira tan fuerte y rápido como puedas.¹

5



Registra la medición más alta en el gráfico de registro diario junto con la hora y la fecha.¹



PARA CONOCER MÁS INFORMACIÓN TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=w-17IBhtDB8>

Este enlace le llevará a una página web no GSK. GSK no recomienda, aprueba ni acepta ninguna responsabilidad por los sitios controlados por terceros.

¿CÓMO USARLO PARA EVALUAR EL CONTROL DE TU ASMA?

Consulta con tu médico tratante el plan de acción que deberás seguir según el resultado que obtengas

1 Tu médico establecerá los rangos de seguimiento que debes tener en cuenta para evaluar tu control y ubicará los indicadores del dispositivo en el lugar que corresponda.^{1,4}

! ESTOS RANGOS SON DIFERENTES PARA CADA PERSONA!

2 Realiza la medición con el pico flujo de acuerdo a la maniobra indicada y registra el valor más alto obtenido en la hoja de seguimiento.^{1,4}

3 Compara tus resultados con los indicadores en tu dispositivo.^{1,4}

Zona verde

Si la lectura está por encima del indicador verde, tu asma está bajo control, entonces debes seguir el plan de acción de la zona verde.

Zona amarilla

Si la lectura se encuentra entre los marcadores amarillos, es posible que tu asma esté empeorando. Sigue tu plan de acción de acuerdo con la zona amarilla.

Zona roja

Si la lectura está por debajo de la marca roja, actúa ahora mismo, revisa tu plan de acción en la zona roja.

4 Repite este procedimiento diariamente 2 veces al día.

REFERENCIAS (ÚLTIMO INGRESO MAYO 2023)

1. A. López Guillén, L. Marqués Amat, Uso de los medidores del flujo espiratorio máximo (FEM) en el asma, Archivos de Bronconeumología, Volume 30, Issue 6, 1994, Pages 301-306, ISSN 0300-2896, [https://doi.org/10.1016/S0300-2896\(15\)31059-0](https://doi.org/10.1016/S0300-2896(15)31059-0), (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300289615310590>)
2. Miquel-Gomara Perelló, J., & Román Rodríguez, M., (2002). Medidor de Peak-flow: técnica de manejo y utilidad en Atención Primaria. Medifam, 12(3), 76-91. Recuperado en 16 de mayo de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1131-57682002000300006&lng=es&tlng=es.
3. Asthma UK. Peak flow test (2016) [internet] <https://www.asthma.org.uk/advice/manage-your-asthma/peak-flow/>
4. Global strategy for asthma management and Prevention Update 2023. Global Initiative for Asthma - GINA (ginasthma.org)