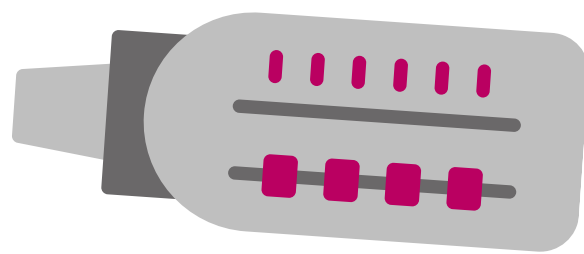


# *Peak Flow en el asma*

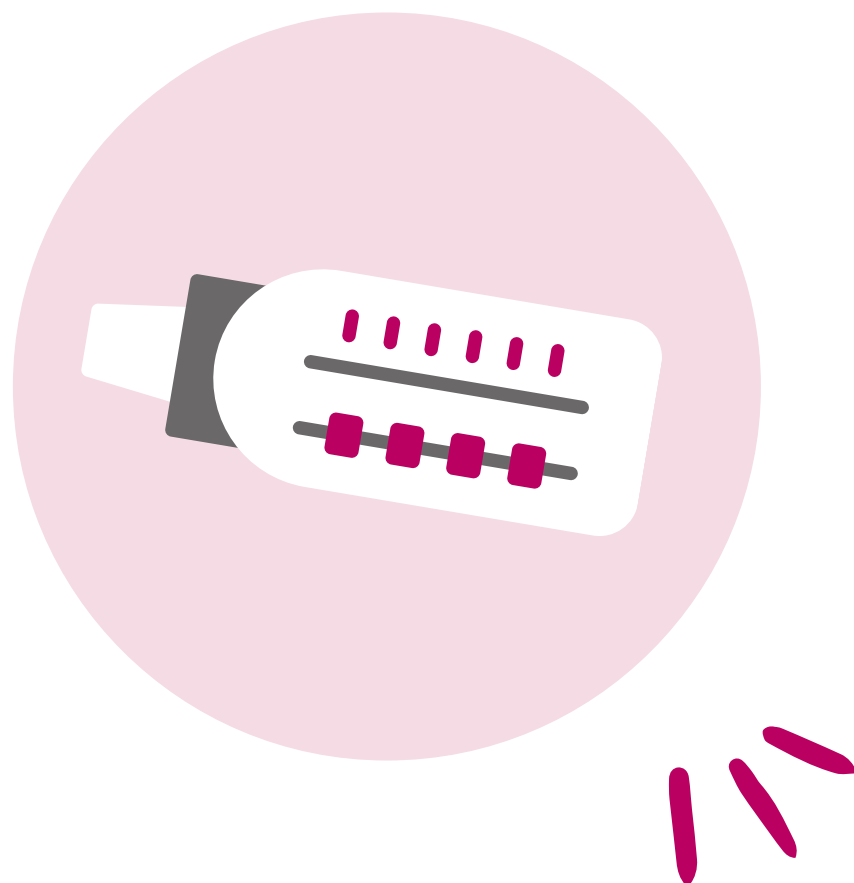


## *¿Qué es?*

Material informativo/educativo dirigido a pacientes, para ser facilitado a través de profesionales sanitarios. No sustituye la consulta médica.

# ¿Qué es?

Es una herramienta que sirve para medir el *flujo espiratorio máximo (FEM)* en litros por minuto.



El Peak Flow no sustituye el diagnóstico médico, debe realizarse tras haber recibido las instrucciones correspondientes por parte del profesional sanitario y bajo supervisión médica.

# Ayuda en:

- **Diagnóstico** del asma.
- Monitorización y **detección** precoz del deterioro.
- **Evaluación** de las **exacerbaciones** (empeoramiento, crisis, agudización...) y **prevención de las crisis** de asma.

- **Autocontrol** del asma (*pacientes*).

# ¿Cómo se utiliza?

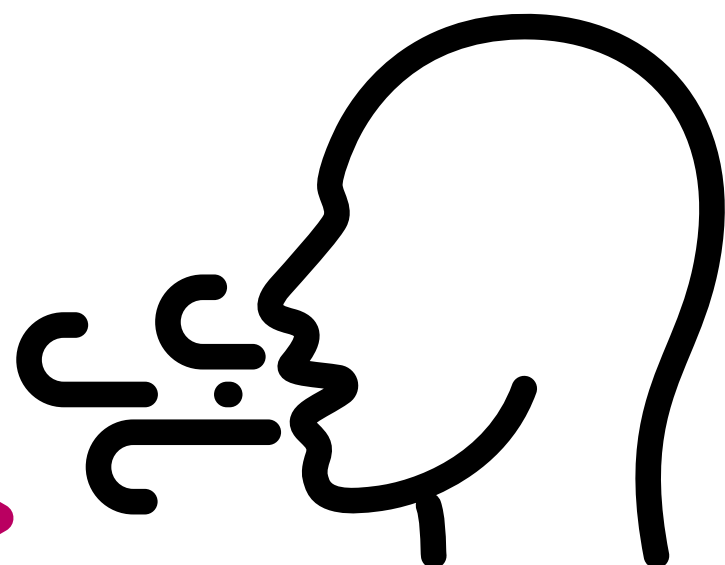
1. Colocar la marca a **cero** y sujetar el medidor en **horizontal**, siempre en la **misma posición**.

El profesional sanitario correspondiente será el que le explicará cómo debe usarse.

2. Hacer una **inspiración** lo más **profunda** posible y ajustar el medidor a los **labios**.



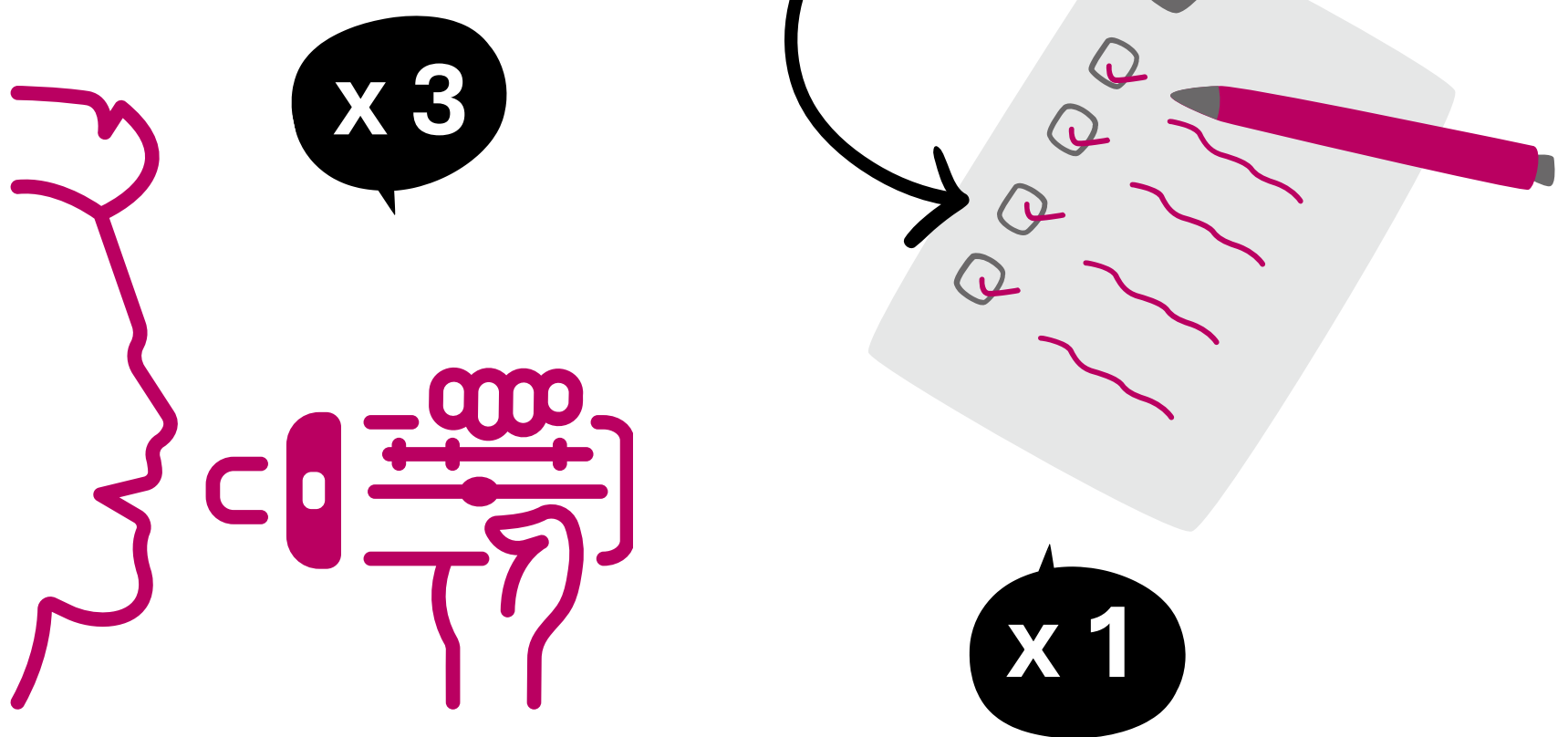
Cero



## ¿Cómo se utiliza?

3. Soplar tan **fuerte** y tan **rápido** como sea posible.

4. **Repetir tres veces** el proceso. **Anotar** como válida la **mejor cifra** (la más alta).



Los valores obtenidos deberán ser compartidos y revisados por el profesional sanitario para su interpretación.