

Cuadro del medidor de flujo aspiratorio máximo

para _____
nombre

fecha	ZONA VERDE PROSIGA			ZONA AMARILLA DESPACIO			ZONA ROJA PARE			medicinas / dosis / hora	notas (desencadenadores, síntomas)
	puntaje del 100%	puntaje del 80%	puntaje del 50%	puntaje del 100%	puntaje del 80%	puntaje del 50%	puntaje del 100%	puntaje del 80%	puntaje del 50%		
Lunes											
Martes											
Miércoles											
Jueves											
Viernes											
Sábado											
Domingo											



puntaje del 100%



puntaje del 80%



puntaje del 50%

Mi puntaje aspiratorio máximo es:

x 0.8 = (80%)

x 0.5 = (50%)

Cuadro del medidor de flujo aspiratorio máximo

Cómo usar el cuadro

Primero, usted debe averiguar cuáles son sus zonas respiratorias. Éstas le ayudan a saber qué tan bien está respirando y si se encuentra en peligro de sufrir un ataque de asma.

Escriba el mejor puntaje del medidor de flujo aspiratorio máximo todos los días durante dos semanas. Su mejor puntaje durante este período es su **puntaje aspiratorio máximo**. Sus zonas respiratorias se basan en este número.

Genere su propio cuadro:

1. Escriba su puntaje aspiratorio máximo en las casillas del cuadro marcado con el 100%
2. Multiplique su puntaje aspiratorio máximo por 0.8. Éste es el 80% de su puntaje aspiratorio máximo.
3. Multiplique su puntaje aspiratorio máximo por 0.5. Éste es el 50% de su puntaje aspiratorio máximo.
4. Escriba estos números en las casillas de los cuadros marcados 80% y 50%, respectivamente.

ZONA VERDE

80% al 100% del puntaje aspiratorio máximo. Usted está bien. ¡Tome su medicina diariamente y disfrute del día!



ZONA AMARILLA

50% al 80% del puntaje aspiratorio máximo. Es posible que usted esté corriendo el riesgo de sufrir un ataque de asma. Tome sus medicinas de rescate y use su medidor de flujo aspiratorio máximo de nuevo en 20 minutos. Si su puntaje no alcanza la zona verde, llame a su médico.



ZONA ROJA

menos del 50% del puntaje aspiratorio máximo. Usted se encuentra en peligro de sufrir un ataque serio de asma. Tome sus medicinas de rescate y llame a su médico inmediatamente.



Cómo sacarle el máximo provecho a su cuadro:

1. Use el medidor de flujo aspiratorio máximo a la misma hora por la mañana y por la noche.
2. Registre todos sus puntajes diariamente.
3. Tome notas sobre los desencadenadores, síntomas y medicinas.
4. Comparta sus cuadros con el médico.

Cuadro del medidor de flujo aspiratorio máximo para Juan Pérez

puntaje del 100% **510** **PROSIGA** ZONA VERDE
 puntaje del 80% **408** **DESPACIO** ZONA AMARILLA
 puntaje del 50% **255** **PARE** ZONA ROJA

Mi puntaje aspiratorio máximo es: **510** (100%) × 0.8 = **408** (80%)
 × 0.5 = **255** (50%)

fecha	PROSIGA ZONA VERDE	DESPACIO ZONA AMARILLA	PARE ZONA ROJA	medicinas / dosis / hora	notas (desencadenadores, síntomas)
Lunes 22 de abril	450 425				Bien
Martes 23 de abril		400 350		Tuve que recurrir al broncodilatador de rescate a las 11:30 am y a las 4:30 pm	El Sr. Gómez estaba cortando el césped en la casa del al lado (tos y resuello asmático)
Miércoles 24 de abril	430	375			Bien, tos ligera
Jueves 25 de abril					



Pritchett & Hull Associates, Inc.

3440 Oakcliff Road, NE, Suite 110
Atlanta, GA 30340-3079

1-800-241-4925 • <http://www.p-h.com/>

Esta información proviene del folleto de Pritchett & Hull: **Breathing free – A treatment guide for people with asthma**