



COMO DEBES USAR EL PICO FLUJO



¿Qué es un pico flujo?

Es un dispositivo en cuyo interior hay un pistón o aspa que se mueve al aplicar un flujo de aire durante una espiración forzada, es decir, el esfuerzo por sacar todo el aire de los pulmones.¹



TABLA DE MEDICIÓN

TABLA DE MEDICIÓN DE FLUJO ESPIRATORIO MÁXIMO

NOMBRE DEL PACIENTE

Ejemplo: 20 Sept /18		
10:00 AM	200 PM	7:30 PM

Ejemplo: 21 Sept /18		
10:00 AM	200 PM	7:30 PM

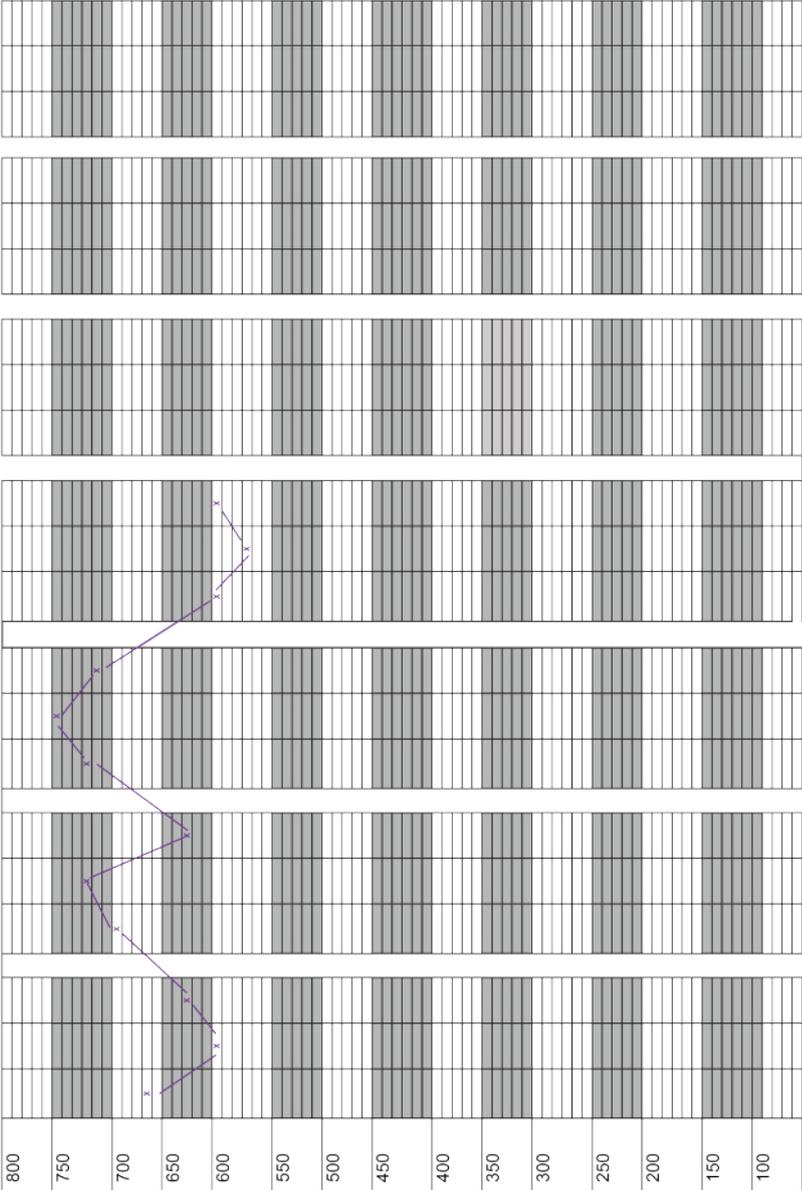
Ejemplo: 22 Sept /18		
10:00 AM	200 PM	7:30 PM

Ejemplo: 23 Sept /18		
10:00 AM	200 PM	7:30 PM

--	--	--

--	--	--

--	--	--



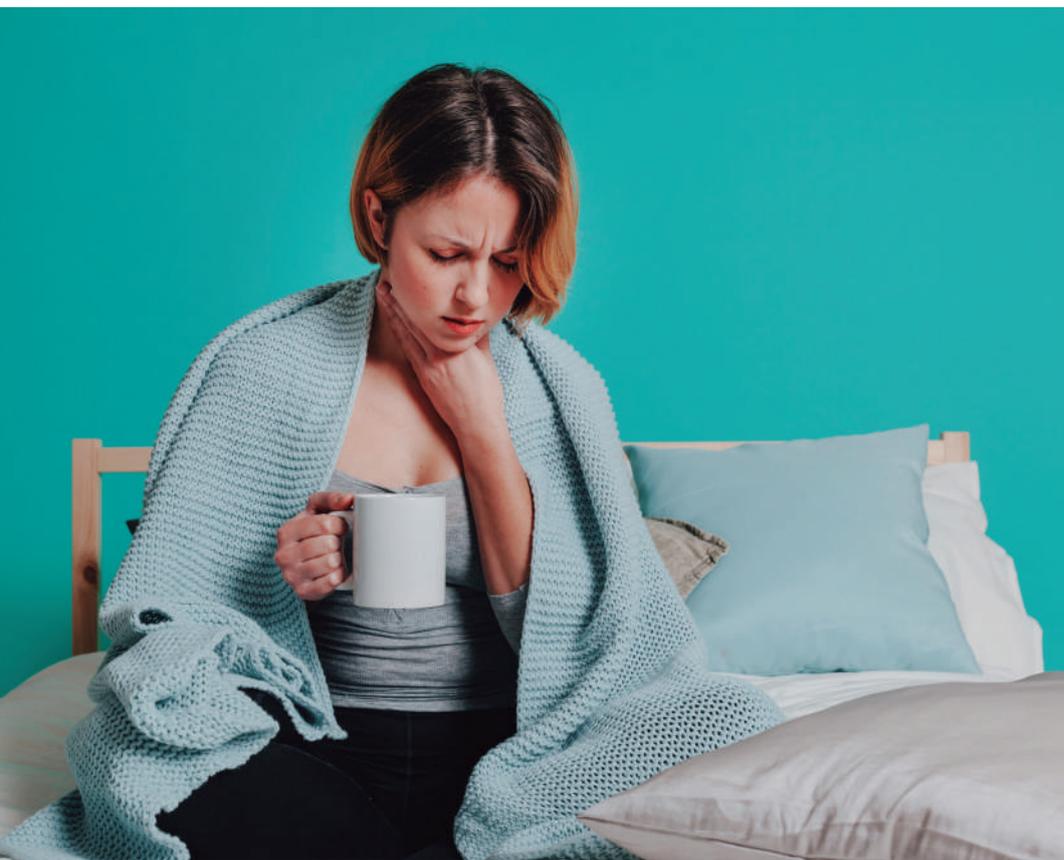


¿Por qué es útil para los pacientes con ASMA severa?

Debido a la inflamación de las paredes de la vía aérea y a la sobreproducción de moco, los pacientes con ASMA tienen disminuida la capacidad de movilizar aire dentro y fuera de los pulmones.

Con el dispositivo de pico flujo espiratorio máximo, el paciente puede medir con qué rapidez puede soplar el aire de sus pulmones y llevar un diario de estas lecturas.¹

Si se realiza de forma regular, la monitorización permite al paciente y al médico tratante controlar de manera más efectiva el ASMA y visualizar el efecto del tratamiento.¹





COMO DEBES USAR EL PICO FLUJO

¿Cómo debo realizar la medición del pico flujo?

Las recomendaciones para medición varían de acuerdo al fabricante. Para medir el flujo espiratorio máximo con el Personal Best:



Párate, si es posible.



Asegúrate de que el indicador esté ubicado en la parte más inferior de la escala.



Ingresa a tus pulmones todo el aire que te sea posible.



Sujetando el dispositivo por el mango, coloca los labios alrededor de la boquilla, de manera que se forme un sello firme entre ellos sin interponer la lengua.



Sopla hacia afuera tan fuerte y tan rápido como te sea posible.



Toma nota de la cifra de flujo espiratorio máximo y del color de la zona próxima al indicador, y luego desliza de nuevo el indicador hacia la parte inferior de la escala.



Repite el proceso dos veces más. Toma nota de la mejor de las tres cifras obtenidas, indicando la fecha y la hora.¹



¿Cómo interpretar los resultados?

Para que sea más fácil el seguimiento y autocontrol del ASMA, existe una señalización tipo semáforo.¹

	<p>Flujo espiratorio máximo > 80%, Significa buena capacidad funcional. Continua con tus actividades normales y con el plan del tratamiento recomendado.</p>
	<p>Flujo espiratorio máximo entre 50% y 80%, Significa Precaución así tengas o no síntomas leves de ASMA. Tal vez necesitas incrementar las dosis de algún medicamento. Consulta a tu médico tratante para definir el plan de acción.</p>
	<p>Flujo espiratorio máximo menor a 50% Significa alerta. Debes buscar atención médica inmediata para determinar la conducta a tomar.</p>

Tu meta debe ser mantenerse en la zona verde tanto como sea posible y tomar medidas en cualquier momento en que entre en la zona amarilla, de manera que nunca llegues a la zona roja.



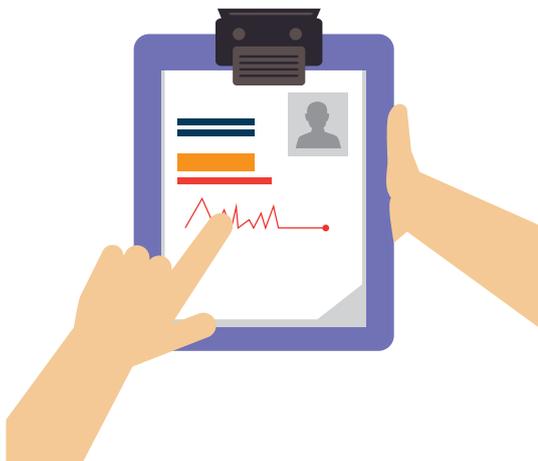


¿Cuándo se deben efectuar las lecturas del flujo espiratorio máximo?

Tu médico te indicará cuándo deberás medirte el flujo respiratorio máximo. Si te recomienda tomar una lectura una vez al día, hazlo al despertarte por la mañana, antes de tomar tu medicamento.

Es recomendable realizar dos medidas con el pico flujo al día a pesar de no tener síntomas.

El uso de pico flujo se debe hacer de manera constante y la frecuencia de la medición se puede incrementar luego de una crisis donde la evaluación del control debe ser más estricta, o cuando hay cambio de medicación. Toma la medida antes y después de usar los inhaladores.



¿Qué hacer cuando tengo la tabla diligenciada?



La primera vez que llenes la tabla (aproximadamente por dos semanas) debes presentársela a tu médico para que establezca la mejor marca personal. De acuerdo con tu estatura, edad, el género (masculino o femenino), tu médico definirá cuales son los porcentajes para indicadores de zona, si así lo considera pertinente.

Tu médico evaluará periódicamente la tabla de seguimiento para evaluar el estado de la enfermedad.



¿Cómo puedo realizar el aseo de mi pico flujo?

Recuerda limpiar el dispositivo una vez por semana. Simplemente enjuágalo con agua caliente, agítalo para eliminar el exceso y déjalo secar antes de volver a usarlo. No apliques jabones o abrasivos.²





REFERENCIAS

1. Vol . 12 – Núm. 3 – Marzo 2002 MEDIFAM, 2002; 3: 206-213.
2. Indicaciones del fabricante



Programa Para Pacientes con ASMA
Novartis de Colombia S.A.
Calle 93B No. 16-31
PBX 653 44 44
Bogotá, D.C.
Novartis Pharma. AG de Basilea, Suiza
®=Marca Registrada
Fecha de Aprobación Enero - 2019
Código SAP: 6360076