



Materiales necesarios:

1. Medidor de flujo espiratorio (TrueZone, Philips).
2. Registro para anotar los resultados (hoja de papel, aplicación móvil, o formulario).

Pasos para realizar una flujometría:

1. Preparación del dispositivo:

- a. Asegúrate de que el medidor de flujo esté limpio y calibrado según las instrucciones del fabricante.
- b. Mueve el marcador del medidor a la posición más baja (cero o inicio de la escala).

2. Posición del paciente:

- a. Siéntate o permanece de pie con la espalda recta para permitir una expansión completa de los pulmones.
- b. Relaja los hombros y respira normalmente antes de comenzar.

3. Inhalación profunda:

- a. Inhala profundamente hasta llenar los pulmones por completo.



4. Colocación del dispositivo:

- a. Coloca la boquilla del medidor de flujo firmemente entre los labios, asegurándote de sellarlos alrededor de la boquilla para evitar fugas de aire.

- b. No obstruyas la salida del aire con la lengua.

5. Exhalación rápida y fuerte:

- a. Exhala con fuerza y lo más rápido posible en una sola expiración completa a través del medidor.

6. Anotar el resultado:

- a. Observa dónde se detiene el marcador en la escala y anota el número correspondiente.

7. Repetir la medición:

- a. Repite los pasos 3 a 6 dos veces más, para un total de tres mediciones.
- b. Asegúrate de descansar unos segundos entre cada intento.

8. Registrar el mejor valor:

- a. De los tres intentos, selecciona el valor más alto como tu PEF (flujo espiratorio pico) del momento y regístralo en el diario o formulario.



Recomendaciones adicionales:

1. Realiza las mediciones a la misma hora todos los días, por la mañana y por la noche.
2. Si estás usando el medidor para monitorear el asma, registra tus valores en las zonas de tu plan de acción (verde, amarilla, roja).
3. Apóyate de tu médico para establecer tu mejor marca personal y tus zonas verde, amarilla y roja.



