

Espirómetro

(Peak flow meter)



¿Qué es un espirómetro?

Un espirómetro mide qué tan bien sale el aire de los pulmones de su hijo. Mide la respiración de su hijo al igual que un termómetro mide la temperatura.

Durante un ataque de asma (o crisis asmática), las vías respiratorias de los pulmones se estrechan dificultando la salida de aire de los pulmones. A medida que las vías respiratorias se estrechan, más bajo es el puntaje o número del flujo espiratorio máximo.

Una de las primeras señales de que su hijo tendrá un ataque de asma es que el espirómetro muestra un puntaje más bajo que su «mejor puntaje de flujo espiratorio máximo personal» (este concepto se explica más abajo). El puntaje de flujo espiratorio máximo (llamado también número de flujo espiratorio máximo) puede bajar antes de que usted note otros signos de un ataque de asma, por ejemplo, sibilancias o falta de aliento. **La mejor manera de evitar que un ataque de asma empeore es comenzar a tratarlo enseguida en casa.**

¿Cómo se usa un espirómetro?

1. Ponga en cero («0») el marcador de la escala numerada (algunas marcas de espirómetros requieren que agite el medidor, de la misma forma que usted agita un termómetro para hacer que el marcador llegue a «0»).
2. Haga que su hijo se ponga de pie.
3. Haga que su hijo tome aire hasta que no pueda respirar más profundo.
4. Ponga el medidor en la boca de su hijo. Asegúrese de que cubra bien la boquilla con la boca.
5. Haga que sople, solo por la boca, lo más fuerte y rápido que pueda.
 - Asegúrese de que su hijo haga su mejor esfuerzo al soplar en el espirómetro.
 - Si no se esfuerza al soplar, el puntaje de flujo espiratorio máximo será más bajo de lo habitual.
 - Sin embargo, si su hijo tose con demasiada fuerza dentro del espirómetro, el puntaje de flujo espiratorio máximo será muy alto.
6. Observe en que número paró el marcador. Este es el resultado de flujo espiratorio máximo de su hijo.
7. Repita los pasos 1 a 6 dos veces. Escriba el resultado más alto que obtuvo en esos 3 intentos. Usted sabrá que el número es preciso si el puntaje que obtuvo en cada uno de los 3 intentos es similar.
8. Limpie el espirómetro una vez por semana. Limpie la boquilla con agua tibia y deje que se seque.

¿Qué se considera un puntaje normal de flujo espiratorio máximo?

El puntaje normal de flujo espiratorio máximo puede ser diferente para cada persona. El médico de su hijo le puede decir el resultado previsto (o pronosticado) para su hijo, pero como su hijo tiene asma, quizá no pueda obtener el resultado pronosticado.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Espirómetro, continuación

Es preferible determinar el «mejor puntaje de flujo espiratorio máximo personal» de su hijo. Este es el resultado más alto que su hijo alcanzó con el espirómetro, durante un período de 2 semanas cuando el asma estuvo bajo control. Use el calendario de la página 3 para escribir el puntaje de flujo máximo durante 2 semanas para que pueda saber cuál es el mejor puntaje de flujo espiratorio máximo personal de su hijo.

¿Cómo hago para saber cuál es el mejor puntaje personal de mi hijo?

- Cuando su hijo se sienta bien y su respiración sea normal, use el espirómetro 2 veces al día durante 2 semanas.
- Escriba los números en el calendario.
- Al final de las 2 semanas, vea cuál el número más alto. Este es el mejor puntaje personal de su hijo.
- Si su hijo tiene un ataque de asma durante esas 2 semanas, no tome en cuenta esos resultados para saber cuál es su mejor puntaje personal. Espere hasta que termine el ataque y vuelva a comenzar.

NOTA:

- Determine cuál es el mejor puntaje personal de su hijo por lo menos una vez al año. Este número podrá cambiar a medida que su hijo crezca.
- Es importante también que determine el mejor puntaje personal de su hijo cada vez que cambie de espirómetro, aunque sea de la misma marca.
 - Puede haber diferencias en los resultados de los espirómetros, de la misma manera que su peso puede variar dependiendo de la pesa o báscula que use.
 - Por lo tanto, su hijo debe usar siempre el mismo espirómetro.

¿Cada cuánto debe usar mi hijo el espirómetro?

Una vez se determine el mejor puntaje personal de su hijo, la mayoría de los médicos aconsejan usar el espirómetro una vez al día. Al usarlo todos los días, usted podrá detectar un ataque de asma antes y comenzar a darle los medicamentos enseguida. Podrá serle útil anotar los resultados en un calendario todos los días.

¿Cuáles son las zonas de flujo espiratorio máximo?

El médico de su hijo establecerá las zonas de flujo espiratorio máximo según el puntaje pronosticado por el médico o el mejor puntaje personal de su hijo. Su médico también debe decirle qué medicamentos administrar y qué hacer en cada zona. Las zonas le ayudarán a usted y a su hijo a controlar el asma teniendo en cuenta los puntajes del espirómetro diarios.

Las zonas se clasifican como un semáforo:

Zona verde: SIGA! El asma está bien controlada. El puntaje de flujo espiratorio máximo se encuentra entre el 80 y el 100% del puntaje pronosticado o del mejor puntaje personal.

Zona amarilla: CUIDADO! Está por sufrir un ataque de asma. El puntaje del flujo espiratorio máximo se encuentra entre el 50 y el 80% del puntaje pronosticado o del mejor puntaje personal.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Espirómetro, continuación

Consulte su Plan de Acción para el Asma (*Asthma Action Plan, AAP*, según su nombre y siglas en inglés). Si no tiene uno, llame al médico de su hijo.

Zona roja: PARE! Pida ayuda. Su hijo tiene un ataque de asma. El puntaje de flujo espiratorio máximo se encuentra por debajo del 50% del resultado pronosticado o del mejor puntaje personal. Consulte su Plan de Acción para el Asma (*Asthma Action Plan*) y llame al médico de su hijo.

Recuerde: Siempre lleve el espirómetro de su hijo y el calendario (si escribe el resultado todos los días) a las citas médicas para que el médico pueda evaluar cómo está su hijo.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su hijo o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

