



Como Encontrar Su Mejor Nivel De Capacidad Pulmonar

Su mejor nivel (su mejor número) es la medida más alta que usted obtiene cuando su asma está controlada (zona verde). Este número más alto ayudara a su Doctor a determinar su mejor número en cada Zona del Asma para darle indicaciones que va a hacer en las tres zonas (**verde, amarilla, roja**).

Por favor mida y registre dos veces al día: en la mañana y noche (soplar 3 veces y escriba solo el número más alto de las tres veces) durante dos semanas, cuando su hijo/a crea que se siente bien (zona **verde**) y no tiene ningún síntoma de Asma.

Día	Fecha	Medidor del Aire Mañana	Medidor del Aire Noche
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Como Utilizar El Medidor de Aire

Siga estas instrucciones:

Retirar cualquier comida o chicle de su boca. Si usted está usando la medicina de alivio rápido (por ejemplo Albuterol, ProAir, Xopenex,) haga su Medidor de Aire **ANTES** de usar su medicina.

1. Párese derecho.
2. Coloque el indicador en el mínimo de la escala.
3. Tome tanto aire como sus pulmones lo permitan.
4. Coloque la boquilla del Medidor de Aire en la boca y cierre los labios alrededor de la boquilla. Asegúrese de que ningún agujero quede cubierto por las manos los dedos.
5. Sopla en el medidor de Aire tan fuerte y rápido como pueda.
6. Repetir dos veces más los pasos del 1 al 5. Escriba el número **más alto**, de los tres números, en cada casillero (mañana, noche)

Su mejor nivel del Medidor de Aire=

