

# USO DEL PICO FLUJO

HER Health Educación Resources

Traducido y adaptado por: Juan Esteban Barrera MS

El pico flujo mide el flujo espiratorio (la mayor velocidad a la que se puede expulsar el aire de los pulmones después de inspirar tanto aire como le sea posible). Mide qué tan bien está respirando por la medición de lo bien que el aire se mueve a través de las vías respiratorias en los pulmones.

Cada espiración empuja un indicador en una escala. El indicador se mantiene en su valor de flujo máximo. El uso de este instrumento en el ExpoSalud es para fomentar el cuidado apropiado de los pulmones, para prevenir el asma, estimular no fumar, y evaluar la capacidad pulmonar para cualquier persona. Las lecturas bajas pueden ser comparadas con las altas y le informan a la persona cuan bloqueados están sus pulmones. (Ver cuadro)

## **CÓMO USAR EL ESPIROMETRO:**

Cuando una misma unidad se utiliza en repetidas ocasiones como aparato de medición las personas deben ser instruidas para inhalar antes de colocar el instrumento a la boca, para luego exhalar el aire únicamente. Se utilizan boquillas desechables y se descartan luego de cada uso.

### **Procedimiento**

1. Coloque una nueva boquilla en el pico flujo.
2. Asegúrese de que el indicador rojo se encuentra en la parte inferior de la escala.
3. Mantenga el medidor de flujo máximo en posición vertical, teniendo cuidado de que sus dedos no bloqueen la abertura en la parte posterior.
4. Póngase de pie. Inhale profundamente como sea posible y coloque su boca firmemente alrededor de la boquilla, asegurándose de que sus labios forman un sello hermético.
5. Sople tan fuerte y rápido como pueda. Esto hará que el indicador rojo de ascender en la escala. La posición final del indicador rojo es su tasa de flujo máximo.
6. Tomar tres lecturas y registre el valor más alto. Compare los resultados con la tabla de la parte inferior.
7. Para repetir la prueba, deslice la luz roja en la parte inferior de la escala.

# PROMEDIO NORMAL DE FLUJO ESPIRATORIO MÁXIMO (SOLO PARA ADULTOS)

Male						Female							
Age (Years)	(in)	5'	5'-4"	5'-8"	6'-2"	6'-7"	Age (Years)	(in)	5'-4"	5'	5'-4"	5'-8"	6'-2"
	(cm)	152	165	178	191	203		(cm)	140	152	165	178	191
20		554	575	594	611	626	20		444	460	474	486	497
25		580	603	622	640	656	25		455	471	485	497	509
30		594	617	637	655	672	30		458	475	489	502	513
35		599	622	641	661	677	35		458	474	488	501	512
40		597	620	641	659	675	40		453	469	483	496	507
45		591	613	633	651	668	45		446	462	476	488	499
50		580	602	622	640	656	50		437	453	466	478	489
55		566	588	608	625	640	55		427	442	455	467	477
60		551	572	591	607	622	60		415	430	443	454	464
65		533	554	572	588	603	65		403	417	430	441	451
70		515	535	552	568	582	70		390	404	416	427	436
75		496	515	532	547	560	75		377	391	402	413	422