



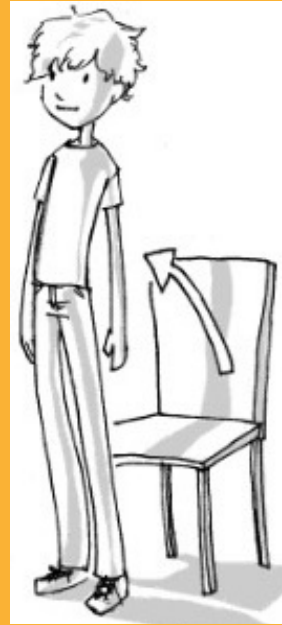
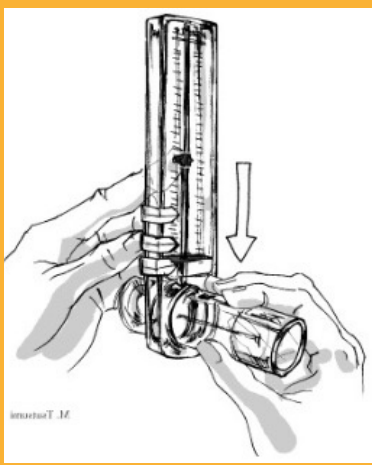
CÓMO USAR MEDIDOR DE FLUJO RESPIRATORIO

Un medidor de flujo respiratorio le ayudará a verificar qué tan bien están funcionando sus pulmones y si su medicamento está ayudando. También sabrá si su asma se está saliendo fuera de control incluso antes de que tenga síntomas.

PASO 1:

Mueva el marcador a la parte inferior del medidor de flujo respiratorio.

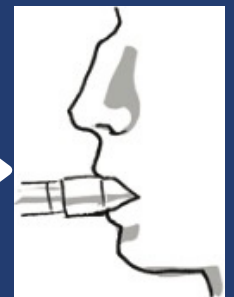
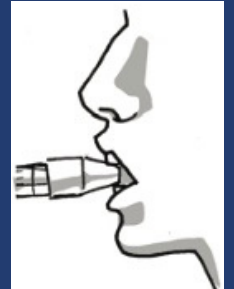
¡Párate derecho!



PASO 2:

¡Respira hondo!

Antes de exhalar, muerda la boquilla con los dientes y cierre los labios.



PASO 3:

¡Sopla a través del medidor de flujo respiratorio, como soplar velas en un pastel de cumpleaños!



PASO 4:

Mira el número y escríbelo.

Repita los pasos para tener 3 números.



¡El número más alto es tu puntaje para el día!