



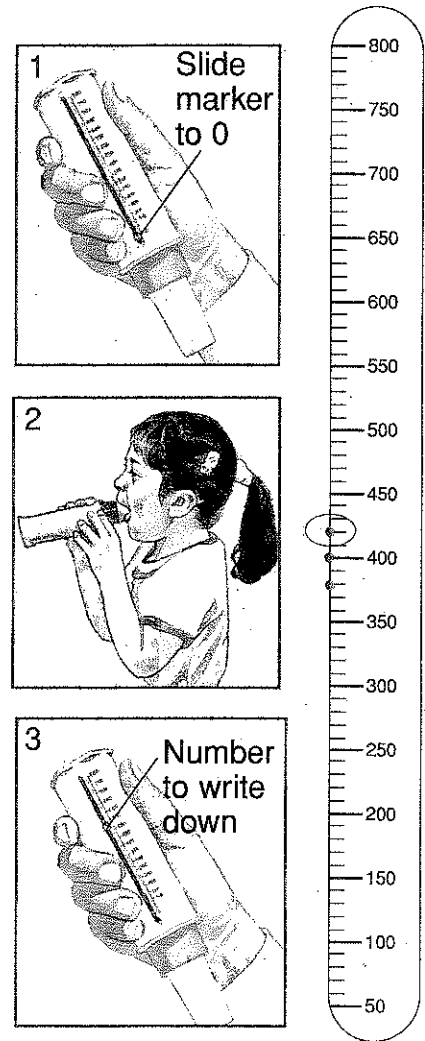
# Using a Peak Flow Meter

A peak flow meter measures how well you are breathing. You can use it to find out if your airways are getting tighter. It works even before you have signs of a flare-up, like coughing or wheezing.

## How to Use a Peak Flow Meter

Follow these steps to use a peak flow meter.

- 1**
  - Slide the marker to 0.
  - Stand up.
  - Hold the meter in one hand. Keep your fingers away from the numbers.
- 2**
  - Take a big breath with your mouth open.
  - Quickly close your lips around the tube. Do not put your tongue in the hole.
  - Blow once, as fast and as hard as you can.
- 3**
  - Take the meter out of your mouth.
  - Find the number where the marker stopped.
  - Mark this number on your peak flow tracking sheet.
- 4**
  - Slide the marker back to 0.
  - Do the test 2 more times.
  - Mark each number on your peak flow tracking sheet.
  - Then circle the highest number. This is your peak flow number today.



### Notes

Blank box for notes.

Nathan Rendler, MD  
Valle Verde Pediatrics  
15525 Pomerado RD. B1  
Poway, Ca. 92064  
858-487-8333





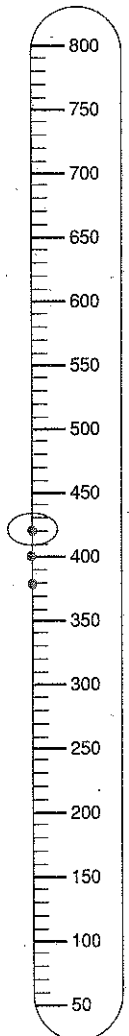
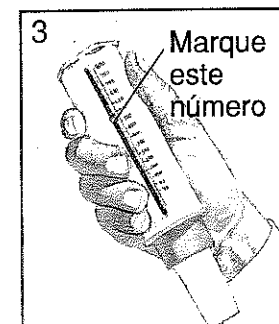
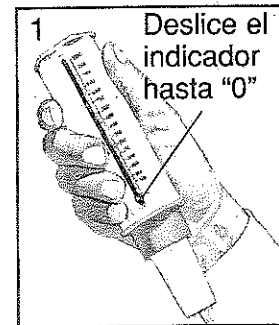
# Cómo usar un medidor de flujo máximo

El medidor de flujo máximo mide la facilidad con que usted puede respirar. También lo puede usar para averiguar si sus vías respiratorias se están achicando. El medidor funciona incluso antes de que usted tenga signos de un ataque, tal como toser o jadear.

## Cómo usar el medidor de flujo máximo

Para usar un medidor de flujo máximo, siga estos pasos.

- 1** • Deslice el marcador hasta "0".  
• Póngase de pie.  
• Sostenga el medidor en una mano de modo que sus dedos no tapen los números.
- 2** • Inhale profundamente y abra la boca.  
• Cierre rápidamente sus labios alrededor del tubo. No tape el orificio con la lengua.  
• Sople una vez tan rápida e intensamente como pueda.
- 3** • Aleje el medidor de la boca.  
• Localice el número donde se detuvo el indicador.  
• Marque el número en la hoja de control de flujo máximo.
- 4** • Deslice el marcador de nuevo hasta "0".  
• Haga la prueba 2 veces más.  
• Marque los números en la hoja de control de flujo máximo.  
• Luego haga un círculo alrededor del número más alto. Éste es su número de flujo máximo para el día.



### Notas

Nathan Rendler, MD  
Valle Verde Pediatrics  
15525 Pomerado RD. B1  
Poway, Ca. 92064  
858.487.8333

