

¿Qué es y para qué sirve el Medidor de flujo espiratorio máximo (FEM o Peak Flow)?

¿Es un aparato? ¿Qué es el medidor de flujo espiratorio máximo?

El medidor de flujo espiratorio máximo (FEM) es un pequeño aparato portátil y barato. Mide como se expulsa el aire de los pulmones después de hacer una inspiración fuerte. Su objetivo es medir como está funcionando la vía aérea.

Igual que alguien con hipertensión puede medir en casa su tensión arterial o con diabetes su nivel de azúcar en sangre, [el niño con asma](#) puede usar el FEM para saber cómo se está su vía aérea.

¿Cómo se utiliza el medidor de flujo espiratorio máximo?

Es sencillo. Será tu pediatra o enfermera pediátrica la que te dirá como debes hacerlo. Se mide tras una inspiración completa seguida de una espiración forzada. Se debe soplar en la boquilla del medidor con la mayor fuerza posible y a la mayor velocidad a la que uno sea capaz.

La técnica es la siguiente:

- No se necesitan pinzas nasales
- Mejor posición de pie
- Poner el indicador a 0
- Coger correctamente el medidor, sin interferir con los dedos el indicador
- Inspirar profundamente
- Colocar la boquilla entre los labios, sellándolos a su alrededor
- No toser ni obstruir con la lengua el orificio del medidor
- Soplar lo más fuerte y rápido posible (no más de 1 o 2 segundos)
- Registrar el dato obtenido
- Repetir la prueba 2 veces más y anotar el valor más alto de los tres

¿Para qué sirve utilizar el medidor de flujo espiratorio máximo?

El FEM se puede usar para varias finalidades. Será tu pediatra/neumólogo o enfermera pediátrica la que te dirá cómo y cuándo debes utilizarlo.

Sus principales utilidades son:

1. Ayudar en el diagnóstico de asma.
2. Conocer la gravedad del asma.
3. Confirmar la respuesta al tratamiento en una [crisis de asma](#).
4. Hacer un ajuste en el tratamiento si es necesario
5. Diagnosticar si hay un [asma inducido por ejercicio](#).

El uso habitual del FEM ayuda a las personas con asma a tener una idea más clara de cómo están funcionando sus pulmones en cada momento. También permite ver cuáles son los factores “[desencadenantes](#)” que hacen que haya empeoramientos, y utilizar las medicinas de rescate. (Automanejo de la enfermedad)

¿Cómo debo interpretar los resultados del medidor de flujo espiratorio máximo?

Si ya sabes que tienes asma, el FEM te servirá para ver si estás más o menos controlado y si te tienes que poner [broncodilatadores](#) (medicamentos que abren los bronquios como el [salbutamol](#)) .

En la consulta del pediatra o enfermera será útil para conocer cual es la mejor marca de flujo espiratorio máximo, es decir cuál es tu 100%. Y te pueden organizar un “plan de acción” para saber que tienes que hacer si esta cifra baja.

Hay un sistema de semáforo que sirve de guía para ayudar a controlar el asma:

- **Zona verde o zona de seguridad:** dice que el FEM es del 80% o más de tu mejor valor personal, es decir tus vías respiratorias están abiertas y libre de obstrucciones.
- **Zona amarilla o zona de precaución:** indica que el FEM está entre el 50% y el 80% de tu valor óptimo. Esto significa que tus bronquios se están cerrando y seguramente has empezado a sentir algún síntoma (tos, opresión en el pecho, dificultad para respirar...). Debes seguir las instrucciones de tu plan de acción que te indicarán que tienes que tomar broncodilatadores.
- **Zona roja o zona de peligro:** indica que el FEM es inferior al 50% de tu valor óptimo. Tu plan de acción te indicará que tienes que iniciar la toma de medicación broncodilatadora de forma inmediata.

Posibles errores en la técnica:

- 1.-No tomar aire suficiente (falta de inspiración máxima)
- 2.-Efecto cerbatana (no espira sino que lanza el aire contenido en la boca, como una cerbatana, ello suele dar valores muy incongruentes)
- 3.-No mantener el medidor horizontal durante la maniobra
- 4.-Obstruir el carril con los dedos
- 5.-Realizar la maniobra con el aparato sucio, mojado o ya muy viejo, lo que provoca que no funcione bien.

Si utilizas los inhaladores para el tratamiento de la crisis de asma y la medición del FEM sigue en la zona roja debes acudir inmediatamente [a Urgencias](#)

Si mejoras, debes continuar con las pautas que te han dado tu pediatra/neumólogo.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Qué es y para qué sirve el Medidor de flujo espiratorio máximo (FEM o Peak Flow)

Carmen Rosa Rodríguez Fernández-Oliva.
Pediatra. Grupo de Vías Respiratorias AEPap



www.familiaysalud.es



Autora original del artículo:

- [Aranzazu Garmendia Iglesias](#)

Fecha de publicación: 25-08-2013

Última fecha de actualización: 23-09-2021

Autor/es:

- [Carmen Rosa Rodríguez Fernández-Oliva](#). Pediatra. Centro de Salud "La Cuesta". Tenerife
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

