

Tu puedes controlar el asma
Diario para mi medidor de flujo máximo

Nombre: _____

Fecha: _____



Para saber tu mejor número, necesitas tener un diario (apunte).

Así se debe hacer:

1. Sopla 3 veces separadamente.
2. Después de cada soplo, marca el lugar dónde paró el botón.
3. Haz un círculo alrededor del número más grande.
4. Escribe en el círculo debajo de cada medidor.
5. Haz esto en la mañana y en la tarde.

Día 1

Día 2

Día 3

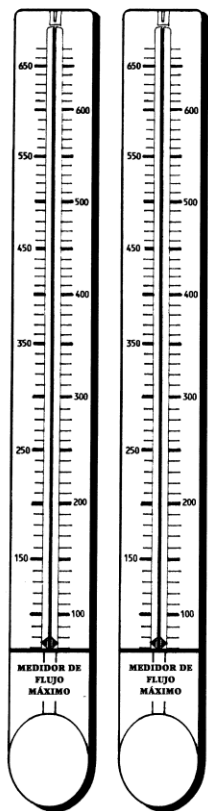
Día

4

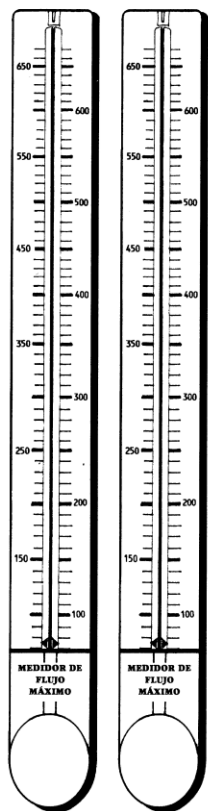
Día 5

Día 6

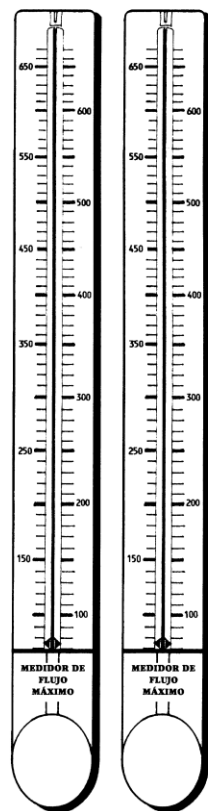
Día 7



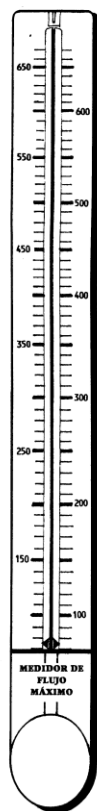
Medidor de flujo máximo



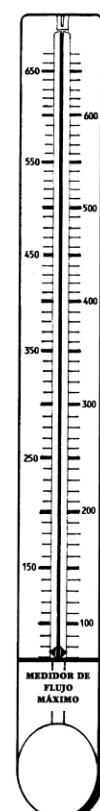
Medidor de flujo máximo



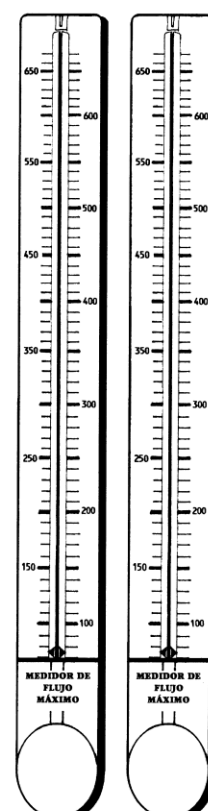
Medidor de flujo máximo



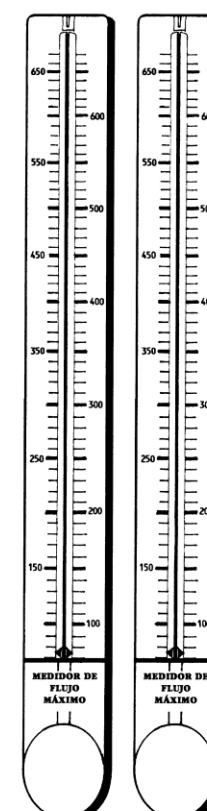
Medidor de



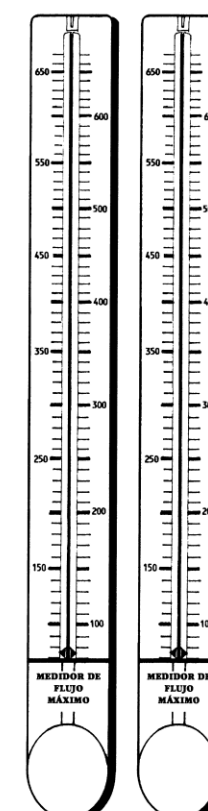
flujo máximo



Medidor de flujo máximo



Medidor de flujo máximo



Medidor de flujo máximo