



# PLAN DE ACCION PARA EL ASMA

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dr. o Clínica: \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

## ZONA VERDE

### Todo va bien

- No tiene tos, respiración con silbido o falta de aire
- Puede hacer todas las actividades usuales

Albos Personales Para Mi Asma: \_\_\_\_\_

### Tomar estas medicinas diariamente para control a largo plazo:

Nombre de la medicina:    Cuanto tomar:    Cuando tomar:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- ☆ Use espaciador para tomar su inhalador dosificado
- ☆ Evite el humo de cigarrillos u otros provocantes del asma
- ☆ Evite las cosas a las cuales tiene alergias (si no sabe cuales son, hable con su doctoro para discutir si necesita de pruebas de alergias)
- ☆ Vaya a su doctor cada 1-6 meses para cuidados preventivos

## ZONA AMARILLA

### Precaución

- Tos o respiración con silbido, o falta de aire, o
- Despertamiento nocturno con síntomas de asma, o
- Limitación de actividades usuales

### Tome todas las medicinas de la ZONA VERDE y para alivio rápido de síntomas, tome:

- Albuterol inhalador 2 inhalaciones 4 inhalaciones  
Uso de espaciador esta recomendado

- Albuterol pre-mixto por nebulizadora

- Otras medicinas: \_\_\_\_\_

- Llame su proveedor** si su hijo necesita su inhalador o nebulizadora:
  1. 3 o mas veces al **día** cuando esté enfermo
  2. 3 o mas veces a la **semana** cuando esté sano
  3. o si tiene síntomas nocturnos 3 o mas veces al **mes**

Si necesita de 3 tratamientos en una hora (inhalador o nebulizadora), o si necesita 12 inhalaciones o 3 nebulizaciones en 24 horas, prosiga a las instrucciones de la **ZONA ROJA** en bajo

**cada 4 a 6 horas para síntomas**

## ZONA ROJA

### Alerta Médica!

- Falta de aire, o
- Tos, respiración con silbido que no mejora con medicinas,
- No puede hacer sus actividades

1. Llame su proveedor o clínica ahora (numero arriba).
2. Si esta con una extrema falta de aire, llame el 911 inmediatamente.
3. Continúe las medicinas mencionadas arriba, mas:

- Instrucciones de su proveedor

- Cortisona oral \_\_\_\_\_ **AHORA**

- Repita el albuterol cada 20 minutos por el total de 3 doces mientras **este a camino a las urgencias.**

Recuerde que el albuterol es un broncodilatador de curto plazo para alivio temporáneo. Los corticoesteroides son necesarios para controlar la inflamación en sus pulmones, la causa de sus síntomas.