



# Mi plan de acción para el asma

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_ Completado por: \_\_\_\_\_

Expediente médico #: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Número de teléfono del médico: \_\_\_\_\_

Medicamentos de control	¿Cuánto usar?	¿Con qué frecuencia?	Otras instrucciones
		_____ veces al día <b>Todos los días</b>	<input type="checkbox"/> Hacer gárgaras o enjuagarse la boca después de usar
		_____ veces al día <b>Todos los días</b>	
		_____ veces al día <b>Todos los días</b>	
Medicamentos de alivio rápido	¿Cuánto usar?	¿Con qué frecuencia?	Otras instrucciones
	<input type="checkbox"/> 2 inhalaciones (aplicaciones) <input type="checkbox"/> 4-6 inhalaciones <input type="checkbox"/> 1 tratamiento con nebulizador	Debe usarse sólo si es necesario (ver abajo — comenzar en la Zona amarilla o antes de hacer ejercicio)	<b>NOTA: Si necesita este medicamento más de 2 días a la semana, llame a su médico para que considere aumentar los medicamentos de control y hablar sobre su plan de tratamiento.</b>

**Desencadenantes del asma (marcar todos los que apliquen)**

- Ejercicio  
  Cambios de temperatura  
  Moho  
  Animales  
  Olores o gases fuertes  
  Humo  
 Polen  
  Infecciones respiratorias  
  Polvo  
  Emociones fuertes  
  Alimentos/Otros \_\_\_\_\_

Si tiene la piel, las uñas o los labios de color morado en cualquier momento:

Instrucciones especiales cuando

se siente bien  
  Tenga cuidado  
  Pida ayuda

## Se siente bien.

- No tiene tos, sibilancias, opresión en el pecho, ni falta de aliento durante el día o la noche
- Puede hacer las actividades de costumbre, como ir a la escuela y jugar
- Respira normalmente



## PREVENIR los síntomas del asma todos los días:

- Use los medicamentos de control (arriba), todos los días
- Antes de hacer ejercicio, haga \_\_\_\_\_ inhalaciones de \_\_\_\_\_
- Evite los desencadenantes que puedan empeorar el asma (Ver arriba)

## Tenga cuidado.

- Tos, sibilancias, opresión en el pecho, falta de aliento
- Se despierta en la noche debido a los síntomas del asma
- Puede hacer algunas actividades de costumbre, pero no todas
- Secreción nasal, ojos llorosos

**Pida ayuda. ¡ALERTA MÉDICA! ¡Obtega ayuda!**



## PRECAUCIÓN. Continúe usando los medicamentos de control, todos los días.

- Haga \_\_\_\_\_ inhalaciones o \_\_\_\_\_ un tratamiento del medicamento de alivio rápido con el nebulizador. Si no regresa al estado indicado en la **Zona verde** dentro de una hora, entonces debe:
- Aumentar \_\_\_\_\_
- Agregar \_\_\_\_\_
- Llamar \_\_\_\_\_
- Continúe usando el medicamento de alivio rápido cada 4 horas, según sea necesario. Llame al proveedor si no mejora en \_\_\_\_\_ días.

## Pida ayuda.

- Mucha dificultad para tomar el aliento
- Medicamentos de alivio rápido no le han servido
- No puede hacer las actividades de costumbre
- Los síntomas siguen igual o empeoran después de 24 horas de estar en la Zona amarilla
- Tos constante
- La piel entre las costillas se hunde
- Dificultad para hablar por falta de aliento



## ¡Alerta médica! ¡Obtega ayuda!

- Use los medicamentos de alivio rápido: Haga \_\_\_\_\_ inhalaciones cada \_\_\_\_\_ minutos y obtenga ayuda inmediatamente.
- Use \_\_\_\_\_
- Llame \_\_\_\_\_

Si tiene la piel, las uñas o los labios de color morado en cualquier momento:

**Llame al 911 para obtener ayuda o vaya a la Sala de urgencias más cercana.**