

# Mi plan de acción para el asma

## TRABAJE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA PARA COMPLETAR ESTE PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

Debido a que el asma suele cambiar con el tiempo, es importante que trabaje con su médico para que haga un seguimiento de las señales y síntomas del asma y ajuste su tratamiento según sea necesario. Este Plan de acción para el asma puede ayudarle a controlar mejor su asma. Llene el plan y téngalo consigo.

Todos los días, encuentre su color de zona basándose en sus síntomas. Luego, siga los pasos para medicamentos del plan, según las indicaciones de su proveedor de atención médica. ¡Controlar el asma puede ayudar a salvarle la vida!

### Mi información

Mi nombre:	Nombre del proveedor de atención	Nombre para contacto de emergencia:
Fecha:	Núm. telefónico del proveedor de atención médica:	Núm. telefónico del contacto de emergencia:
Cosas que hacen que mi asma empeore:		Mi mejor flujo máximo:

### La gravedad de mi asma

A la vez que uso mi medicamento de control todos los días,

- Intermitente:** También tengo que usar mi medicamento de rescate **menos** de 2 días a la semana.
- Leve persistente:** También tengo que usar mi medicamento de rescate **más** de 2 días a la semana.
- Moderada persistente:** También tengo que usar mi medicamento de rescate **todos los días**.
- Grave persistente:** I También tengo que usar mi medicamento de rescate **muchas veces todos los días**.

(continuación)

Esta información no sustituye la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica. Consulte con su médico o especialista para preguntas o inquietudes acerca de su asma.



## Use los colores del semáforo para ayudar a controlar el asma



**Verde** es la Zona saludable. Siga usando su medicamento controlador.

**Amarillo** es la zona de Advertencia. Añada medicamento de rescate.

**Rojo** es la Zona de peligro. ¡Busque ayuda de emergencia ahora!

### HOJA DE TRABAJO DE MI PLAN DE ACCIÓN

Zona verde: Saludable	Siga usando su medicamento controlador todos los días para permanecer bien y sin síntomas				
<b>Todos</b> estos corresponden: <input type="checkbox"/> Mi respiración está bien <input type="checkbox"/> No tengo tos ni jadeos (sibilancias) <input type="checkbox"/> Dormí toda la noche <input type="checkbox"/> Puedo realizar actividades normales <input type="checkbox"/> Rara vez necesito mi medicamento de rescate  Medidor de flujo máximo:  <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> (80% o más que mi mejor personal)	Medicamento(s)	Controlador	Rescate	Cuánto	cuándo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

15 a 30 minutos antes de hacer ejercicio o deportes, use:

Zona amarilla:	Siga usando su medicamento controlador de la zona verde todos los días y use su medicamento de rescate según sea necesario para alivio rápido:				
<b>Todos</b> estos corresponden: <input type="checkbox"/> ¡Tengo tos o jadeos (sibilancias) <input type="checkbox"/> Me es difícil respirar <input type="checkbox"/> Tengo falta de aire <input type="checkbox"/> Me despierto en la noche debido a mis síntomas de asma <input type="checkbox"/> He estado expuesto(a) a algo que hace que mi asma empeore <input type="checkbox"/> Puedo realizar algunas, pero no todas, mis actividades normales  Medidor de flujo máximo:  <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> (entre 50% y 79% de mi mejor personal)	Medicamento(s)	Controlador	Rescate	Cuánto	Con qué frecuencia/cuándo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

**Llame a su profesional médico para volver a controlar su asma:**

- Si tiene que usar su medicamento de rescate (alivio rápido) más de 2 días a la semana.
- Si su medicamento de rescate no funciona.

**Se debería sentir mejor dentro de los 20–60 minutos después de usar el medicamento de rescate:**

- Sin embargo, si sus síntomas están empeorando o si está en la zona amarilla por más de 24 horas, ¡siga los pasos de la zona roja!

Zona roja: Peligro	¡Use sus medicamentos controlador y de rescate y vaya al departamento de emergencia o llame al 911 ahora!				
Mi asma está empeorando rápido: <input type="checkbox"/> Me falta mucho el aire <input type="checkbox"/> Mi medicamento de rescate no me está ayudando <input type="checkbox"/> No puedo caminar/hablar bien <input type="checkbox"/> No puedo realizar mis actividades normales  Medidor de flujo máximo:  <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> (menos del 50% de mi mejor personal)	Medicamento(s)	Controlador	Rescate	Cuánto	Con qué frecuencia/cuándo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

**¡Vaya a la sala de emergencia o llame al 911 ahora!**