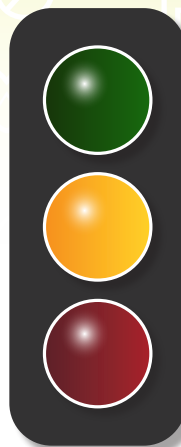


Plan de acción para el asma

Tipo de asma:	___ Provocada por ejercicio
___ Intermitente leve	___ Persistente leve
___ Persistente moderada	___ Persistente grave
Nombre	Fecha
Médico	
Teléfono del consultorio del médico	
N.º diurno	N.º nocturno/fines de semana
Contacto de emergencia	



VERDE significa: ¡Zona Siga!
Use medicamentos preventivos.

AMARILLO significa: ¡Zona de precaución!
Agregue medicamentos de alivio rápido.

ROJO significa: ¡Zona de peligro!
Busque ayuda médica.

Los colores en el semáforo lo ayudan a usar el medicamento para el asma.

SIGA

Tiene todo lo siguiente:

- Respira sin problemas
- Sin tos ni silbidos al respirar
- Duerme toda la noche
- Puede trabajar y jugar

Flujo máximo entre ___ y ___
(más del 80 % del mejor flujo máximo personal)

Mejor flujo máximo personal ___

Use estos medicamentos antiinflamatorios preventivos a diario:

Medicamento	Dosis	Frecuencia o cuándo

Para ejercicio o deporte:

PRECAUCIÓN

Tiene algunos de los siguientes:

- Primeros síntomas de resfrío
- Exposición a un factor desencadenante conocido
- Tos • Tose de noche
- Silbidos leves al respirar • Opresión en el pecho

Flujo máximo entre ___ y ___
(50 % a 80% del mejor flujo máximo personal)

Siga con el medicamento de la zona verde y agregue lo siguiente:

Medicamento	Dosis	Frecuencia o cuándo

* Si tiene que usar el medicamento de alivio rápido 2 o más veces por semana por más de 2 semanas, llame al médico

PARE

El asma empeora con rapidez:

- El medicamento no es de ayuda
- Respira con dificultad y de forma rápida
- Se abren mucho los orificios de la nariz
- Se notan las costillas
- No puede hablar bien

Menos de ___
(menos del 50 % del mejor flujo máximo personal)

Tome los medicamentos y llame al médico de inmediato:

Medicamento	Dosis	Frecuencia o cuándo

Busque ayuda médica de inmediato. No tenga miedo de provocar un escándalo. El médico querrá verlo de inmediato. Si no puede comunicarse con el médico, vaya a la sala de urgencias. NO ESPERE.

Programa una cita con el proveedor de atención primaria dentro de dos días después de una ida a la sala de urgencias u hospitalización.