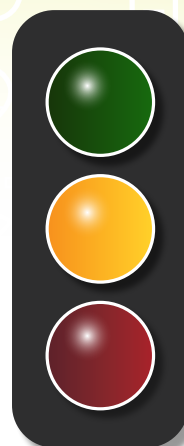


Plan de acción para el asma

Tipo de asma: _____ Provocada por el 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 aceptable!
Use medicamentos preventivos.

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

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

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

SIGA

Se encuentra de la siguiente manera:

- Respira sin problemas
- No tiene tos ni sibilancias
- 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
de prevención a diario:

Medicamento	Dosis	Frecuencia
Para hacer ejercicio o deporte:		

PRECAUCIÓN

Tiene algunos de los siguientes signos:

- Primeros síntomas de resfrió
- Exposición a un desencadenante conocido
- Tos • Tos de noche
- Sibilancias leves.
- Opresión en el pecho

Flujo máximo entre _____ y _____
(entre el 50 % y el 80 % del mejor flujo
máximo personal)

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

Medicamento	Dosis	Frecuencia

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

DETÉNGASE

El asma empeora con rapidez:

- El medicamento no 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 estos medicamentos
y llame a su médico de inmediato:

Medicamento	Dosis	Frecuencia

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

NO ESPERE.

Programa una cita con su profesional de atención primaria dentro de los dos días posteriores a una visita a la sala de emergencias o de una hospitalización.

fuentes
de datos

