

# PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA

Fecha \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_ F de Nac \_\_\_\_\_

MD \_\_\_\_\_ MRN \_\_\_\_\_  Reviewed with: guardian/patient Verbalized understanding  yes  no

- Respirar es fácil
- Sin tos
- Sin sibilancia
- Sin falta de aire
- Poder trabajar, jugar y el dormir sin dificultad
- Uso de la medicina de alivio rápido menos de dos veces a la semana

## ■ FLUJO MÁXIMO

80% – 100% de la mejor puntuación personal

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

**ADELANTE**  
mantenimiento

Evite estos factores que provocan el asma: \_\_\_\_\_

Tome la medicina de **CONTROLLER** : \_\_\_\_\_

Tome la medicina de **ALIVIO RÁPIDO**:

Antes del ejercicio: \_\_\_\_\_

Antes de la exposición a un factor que provoca el asma:

\_\_\_\_\_

Mantenga el **ESTEROIDE ORAL** a mano en caso de que ingrese en el PASO 3 de la zona amarilla o en la zona roja.

- Uso de la medicina de alivio rápido más que dos veces a la semana\*

■ Tos

■ Sibilancia

■ Falta de aire

■ Dificultad con la actividad física

■ Despertarse de noche

■ Compresión en el pecho

## ■ FLUJO MÁXIMO

50% – 80% de la mejor puntuación personal

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

\* Quizás necesite un cambio en el plan de tratamiento

**PRECAUCIÓN**  
acelerar la terapia

**PASO 1:** Agregar la medicina de **ALIVIO RÁPIDO**:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PASO 2:** Controlar los síntomas:

- Si los síntomas **DESAPARECEN** con rapidex, regrese a la zona verde.
- Si los síntomas **CONTINÚAN** o regresan al cabo de unas pocas horas:

Agregue: \_\_\_\_\_

**PASO 3:** Continúe vigilando los síntomas:

- Si los síntomas **CONTINÚAN** después del tratamiento del paso 2:

Agregue: \_\_\_\_\_

*la medicina esteroide oral*

Llame a su proveedor de cuidados de la salud: \_\_\_\_\_

- La medicación no está ayudando
- Respirar es muy difícil
- No puede caminar o jugar
- No puede conversar fácilmente

## ■ FLUJO MÁXIMO

Menos del 50% de la mejor puntuación personal

\_\_\_\_\_

**¡DETÉNGASE**  
busque ayuda ya mismo!

Llame a su proveedor de cuidados de la salud: \_\_\_\_\_

Si no puede hablar con su proveedor de inmediato, **vaya directamente a la sala de emergencias o llamar al 911.**

**Vaya directamente a la sala de emergencias o llamar al 911.**

- Si tiene los esteroides orales en casa, tome \_\_\_\_\_mg de \_\_\_\_\_ al salir para el hospital.

- Sequir utilizar sus medicaciones de alivio rápido \_\_\_\_\_ en el camino a sala de emergencias.

**Los síntomas de asma pueden empeorar rápidamente. Si tiene dudas, busque ayuda médica.**