

# Plan de Acción para el Asma

Nombre	Fecha
Médico	# Récord médico
Médico Día #	Noche/Fin de semana
En case de emergencia #	
Firma del Médico	



Los colores de un semáforo le ayudarán a usar sus medicinas para el asma.

**Verde** representa la ¡Zona de Proceder!  
Use medicinas preventivas.

**Amarillo** representa la ¡Zona de Precaución!  
Añada medicinas para alivio rápido.

**Rojo** significa la ¡Zona de Peligro!  
Busque inmediatamente ayuda de un médico.

Su meor marca en el mejor de capacidad pulmonar \_\_\_\_\_

## PROCEDER

Usted tiene todos estos:

- Respira bien
- No hay tos ni adeo con silbido
- Dueme toda la noche
- Puede trabajar y jugar

Medida máxima de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## PRECAUCIÓN

Usted tiene cualquiera de estos:

- Las primeras señales de un resfriado
- Se ha expuesto a algo que provoca el asma
- Tos
  - Silbido leve
- Pecho apretado
  - Tos por la noche

Medida máxima de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## PELIGRO

Su asma empeora rápidamente:

- Las medicinas no ayudan
- Sus respiración es fuerte y rápido
- La nariz se abre ampliamente
- Puede ver sus costillas
- No puede hablar bien

Alcance el máximo leer de flujo abajo \_\_\_\_\_

## Use estas medicinas ant-inflamatorias preventivas diariamente.

MEDICINA	CUÁNTO	CUÁNTAS VECES/CUÁNDO

Para el asma cuando practica ejercicio, tome:

--	--	--

## Continúe con su medicina de zona verde, y AÑADA:

MEDICINA	CUÁNTO	CUÁNTAS VECES/CUÁNDO

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA.

## Tome estas medicinas y llame a su médico inmediatamente.

MEDICINA	CUÁNTO	CUÁNTAS VECES/CUÁNDO

**¡OBTENGA AYUDA DE UN MÉDICO AHORA MISMO!** No tenga miedo de causar un alboroto. Su médico querrá verle inmediatamente. ¡Es importante! Si no se puede poner en contacto con su médico, vaya directamente a la sala de emergencia. **NO ESPERE.**

Haga una cita con su médico dentro de dos días a partir de una visita a la sala de emergencia o de una hospitalización.