

Mi plan de acción contra el asma

Nombre: _____

Fecha: _____

Profesional médico: _____

Número de teléfono del profesional médico: _____

Mis desencadenantes son: Polen Moho Ácaros del polvo Cucarachas Animales
 Contaminación Humo/olores fuertes Ejercicio Resfríos
 Alimentos _____ Otros _____

Me siento BIEN (zona verde)

- Respiro sin dificultad
- No toso ni tengo sibilancias
- Puedo trabajar y jugar

Utilizar medicamentos de control contra el asma a largo plazo.

Medicamento: _____ Cómo: _____ Cuánto: _____ Cuándo: _____ veces al día
_____ veces al día
_____ veces al día

Cifras de flujo máximas:
_____ a _____

20 minutos antes de hacer ejercicio o deportes,
tome _____ nebulizaciones de _____

NO me siento bien (zona amarilla)

- Tos
- Sibilancias
- Dificultad para respirar
- Me despierto de noche
- Puedo hacer algunas actividades, pero no todas

TOME _____ nebulizaciones de medicamento de acción rápida. Si no he vuelto a la zona Verde de 20 a 30 minutos después, tome _____ nebulizaciones más.

Medicamento: _____ Cómo: _____ Cuánto: _____ Cuándo: _____ cada _____ horas

SIGA USANDO medicamentos de control a largo plazo:

Medicamento: _____ Cómo: _____ Cuánto: _____ Cuándo: _____ veces al día
_____ veces al día

Cifras de flujo máximas:
_____ a _____

Llame al profesional médico si el medicamento de acción rápida no funciona O si estos síntomas se producen más de dos veces por semana.

Me siento MUY MAL (zona roja)

- El medicamento no tiene ningún efecto
- La respiración es dificultosa y rápida
- No camino bien
- No puedo hablar
- Estoy muy asustado

¡Pida ayuda de inmediato! Tome estos medicamentos de acción rápida hasta que llegue la atención de emergencia.

Medicamento: _____ Cómo: _____ Cuánto: _____ Cuándo: _____

Cifras de flujo máximas
Por debajo de _____

Llame al 911 si no puede caminar o hablar porque le cuesta trabajo respirar O si le cuesta trabajo moverse O si tiene la piel hundida alrededor del cuello o las costillas al respirar O si tiene los labios o las uñas de color gris o azul.

Otras instrucciones:

