



CONTROLE su asma

Plan de acción contra el asma

Un plan de acción contra el asma es un plan escrito que le dice como responder a los síntomas del asma. El objetivo es prevenir los brotes teniendo un buen control diario y reconociendo los síntomas (señales) de un brote temprano. También es importante tomar la medicina correcta en el momento indicado.

¿Qué es lo que le dice un plan de acción contra el asma?

- + Los síntomas de un brote
- + Que medicinas tomar y cuando tomarlas
- + Cuando y a quien llamar para ayuda

¿Cómo le ayudan los medidores de flujo máximo para hacer su plan de acción?

El medidor de flujo máximo es una herramienta que mide que tan bien sale el aire de los pulmones. Le dice cuando los canales de aire se comienzan a apretar, aun antes de que tenga síntomas tales como la tos o la respiración sibilante. Pregúntele a su doctor si usted o su niño deben de usar un medidor de flujo máximo. Generalmente no se usan para niños menores de 5 o 6 años de edad.

Use un medidor de flujo máximo para ayudarle a usted y a su doctor a decidir:

- + Si su plan de acción contra el asma esta funcionando
- + Cuando detener o adicionar ciertas medicinas
- + Cuando recibir cuidado de emergencia
- + Cuales desencadenantes están causando problemas de asma

El medidor de flujo máximo le ayuda a entender mejor su asma.

Lleve su plan de acción contra el asma (en la parte posterior de esta carta) con usted cuando vaya a ver a su doctor. Pídale a su doctor que le ayude a llenarlo. Actualícelo cada vez que visite a su doctor.

Mantenga una copia a la mano en todo momento del plan de acción completado para que pueda encontrarlo cuando lo necesite. También déle una copia a sus amigos, familiares, maestros, entrenadores y niñeras para que puedan ayudarle si tiene un brote.



Llene esto con su doctor.

Plan de acción contra el asma para:

Fecha:

Doctor

Teléfono del Doctor

Teléfono del padre/madre o guardián

Fecha de nacimiento

Los desencadenantes del asma

Mejor lectura personal del medidor de flujo máximo _____

Control de Poder: Zona verde	Use estas medicinas de control todos los días		
Flujo máximo entre _____ y _____ Usted puede marcar TODOS estos:	Medicina	Cuanto	Cuando
<input type="checkbox"/> Respiración es buena			
<input type="checkbox"/> No hay tos o respiración sibilante			
<input type="checkbox"/> Duerme durante la noche respiración es buena			
<input type="checkbox"/> Puede hacer actividades cotidianas			
	Antes de hacer ejercicio o deportes, haga lo siguiente:		
	Medicina	Cuanto	Cuando

Control sobre los brotes: Zona amarilla	Adicione estos a sus medicinas de la zona verde		
Flujo máximo entre _____ y _____ Usted puede marcar CUALQUIERA de estos:	Medicina	Cuanto	Cuando
<input type="checkbox"/> Tos o respiración sibilante media			
<input type="checkbox"/> Pecho apretado			
<input type="checkbox"/> Problemas para respirar en la noche			
<input type="checkbox"/> Primer síntoma de un resfriado			
	Llame a su doctor o enfermera cuando:		
	Notas:		

Control sobre las emergencias: Zona Roja	Tome estas medicinas y llame a su doctor ahora		
Flujo máximo entre _____ y _____ Usted puede marcar CUALQUIERA de estas:	Medicina	Cuanto	Cuando
<input type="checkbox"/> La medicina no esta ayudando			
<input type="checkbox"/> Respirando rápido y con dificultad			
<input type="checkbox"/> La nariz se abre anchamente			
<input type="checkbox"/> Se ven las costillas al respirar			
<input type="checkbox"/> No puede hablar			
	¡Busque ayuda de un doctor de forma inmediata! Vaya al hospital o llame al 911 si no puede conseguir a un doctor.		
	Notas:		

Si necesita ayuda para leer este documento, por favor llame al **1.888.276.2020**.