

Mi Plan de Acción contra el Asma

Name:

LABEL

Date:

Mi Severidad del asma: _____

Mi número de flujo máximo: _____

Evite sus activadores del asma: _____

Mi Doctor o clínica: _____

Teléfono de mi doctor o de la clínica: _____



Siga



Me siento bien

- Sin tos o resuello
- Puedo trabajar, dormir y jugar sin los síntomas del asma

Mi número de flujo máximo está: por encima de _____

Zona Verde: asma con un buen control

1. Tome su medicina de control para el asma todos los días:
 - _____
 - _____
2. Si el ejercicio le provoca asma, tome:
 - 15 minutos antes de hacer ejercicio o deportes
 - Durante ejercicio si tu tienes síntomas del asma.
3. Espaciador para usar con el inhalador: _____



Lento



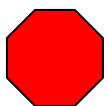
Tengo alguno de estos síntomas:

- No me siento bien
- Tos o resuello
- Despierto en la noche
- Siento mi pecho apretado

Mi número de flujo máximo está: entre _____

Zona Amarilla: el asma empeora

1. Siga tomando medicinas para la zona verde.
2. Comience a tomar la medicina de rescate:
 - _____ cada 20 minutos hasta por 1 hora. Luego cada 4 horas por 1-2 días.
3. Si no regresa a la Zona Verde en 12 a 24 horas, o si usted empeora, comience a tomar medicina esteroide oral:
 - _____
4. Si permanece en la Zona Amarilla por más de 12 a 24 horas, llame a su doctor.



Alto



911

Tengo alguno de estos síntomas:

- Me siento muy mal
- Respiración más dificultosa
- La medicina no me ayuda
- Dificultad al caminar y hablar
- La nariz se abre para respirar

Mi número de flujo máximo está: por debajo de _____

Zona Roja – Alerta Médica – Pida ayuda

1. Tome YA su medicina de rescate AHORA:
 - _____
2. Tome YA su medicina esteroide oral AHORA:
 - _____
3. Llame a su doctor AHORA.
4. Si permanece en la zona roja después de 20 minutos y no se ha comunicado con su doctor:
 - Tome su medicina de rescate y
 - llame al 911 o vaya a la sala de emergencia lo más pronto posible.

Nombre y firma del doctor _____

Número de la clínica y de teléfono para la carta recordativa _____ Cuando _____

Nombre de la persona que esta dando el plan de acción contra el asma: _____

Activadores del Asma

Cómo controlar aquello que empeoran su asma

Los activadores son aquellas cosas que empeoran su asma. Observe la lista siguiente, le ayudará a identificar sus activadores y lo que puede hacer al respecto. Al evitar sus activadores, usted puede ayudar a prevenir los ataques de asma.

Activador		Lo que usted puede hacer
Humo de cigarrillo El humo del tabaco puede empeorar su asma.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No permita que fumen en su casa, su vehículo o a su alrededor. <input type="checkbox"/> Asegúrese que nadie fuma en la guardería o la escuela de su hijo. <input type="checkbox"/> Si usted fuma, pregúntele a su proveedor de la salud cuáles son las maneras en que usted puede dejar de fumar. También pídale a los miembros de su familia que dejen de fumar.
Gripes, influenza, bronquitis Estos son activadores comunes del asma.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lave sus manos frecuentemente. <input type="checkbox"/> No toque sus ojos, nariz o boca. <input type="checkbox"/> Hágase vacunar contra la influenza todos los años.
Ácaros del polvo Estos son insectos pequeños que viven en telas o en la alfombra. Son demasiado pequeños para ser vistos por el ojo humano.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lave las sábanas y las cobijas en agua caliente todas las semanas. <input type="checkbox"/> Cubra las almohadas y el colchón en cobertores a prueba de ácaros del polvo. <input type="checkbox"/> De ser posible, evite tener alfombra. Si tiene alfombra, aspírela semanalmente. Use una máscara contra el polvo y una aspiradora HEPA.
Polen y moho exterior Algunas personas son alérgicas al polen de los árboles, el césped, las semillas, o al moho.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trate de mantener sus ventanas cerradas. <input type="checkbox"/> Limite su tiempo afuera cuando el conteo de polen sea alto. <input type="checkbox"/> Pregunte a su proveedor de la salud sobre las medicinas que se toman durante la estación de alergias.
Caspa de animales Algunas personas son alérgicas a la caspa, la orina o la saliva de animales de pelo o plumas.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mantenga las mascotas de pelo o plumas fuera de la casa. <input type="checkbox"/> Si no lo puede mantener afuera, no permita que el animal entre a su habitación. Mantenga la puerta de su recámara cerrada. <input type="checkbox"/> Mantenga las mascotas alejadas de los muebles de tela y de los juguetes de peluche.
Ratones, ratas y cucarachas Algunas personas son alérgicas a la materia fecal de estas plagas.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No deje la comida o la basura destapada. <input type="checkbox"/> Limpie todo derrame de líquido y las migas de comida. Guarde la grasa en el refrigerador. <input type="checkbox"/> Mantenga la comida fuera de la habitación.
Moho interior Esto puede ser un activador si su casa tiene mucha humedad.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arregle los grifos, las tuberías o cualquier otra fuente de agua que gotee. <input type="checkbox"/> Limpie las superficies mohosas. <input type="checkbox"/> Elimine la humedad del sótano si está húmedo u oloroso.
Humo, olores fuertes y rociadores Estos pueden reducir la calidad de aire.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trate de alejarse de los olores fuertes y los rociadores spray, tales como perfumes, polvos, spray para el cabello, pinturas, humo, incienso, tintes, productos de limpieza, velas y alfombras nuevas.
Ejercicio o deportes Algunas personas con asma tienen este activador.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡Manténgase activo! Pregunte a su doctor sobre las medicinas que se toman antes del deporte o el ejercicio para prevenir los síntomas. <input type="checkbox"/> Caliente unos 5 a 10 minutos antes y después del deporte o el ejercicio.
Otros activadores del asma		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aire frío: Cubra su nariz y boca con una bufanda. <input type="checkbox"/> Algunas veces, reír o llorar fuertemente puede ser un activador. <input type="checkbox"/> Algunos alimentos o medicinas pueden activar el asma.