

PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

Nombre:	Fecha:
El doctor/La doctora:	Número de registro médico:
El número de teléfono del doctor o doctora durante el día:	Durante la noche y el fin de semana:
El contacto de emergencia:	
Firma de doctores:	



Asthma and Allergy Foundation of America
aafa.org

Los colores del señal de tráfico pueden ayudar usar los medicamentos de asma.



VERDE significa la zona para ir!
Usa medicina preventiva.

AMARILLO significa zona de precaución!
Agrega medicina de alivio rápido.

ROJA significa zona de peligro!
Get help from a doctor.

Mejor flujo máximo personal: _____

VAYA Utilice estos medicamentos de control diario:

<p>Tiene todos estos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La respiración es buena • No toz o silbido/resuello • Duerme durante la noche • Puede trabajar y jugar 	<p>Flujo máximo:</p> <p>De _____ a _____</p>	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
		PARA ASMA CON EJERCICIO, UTILICE:		

PRECAUCIÓN Continúe con la medicina de la zona verde y añada:

<p>Si tiene alguno de estos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tos • Silbido/Resuello leve • Pecho apretado • Tos por la noche • Primeras señales de un resfriado • Exposición a un desencadenador conocido 	<p>Flujo máximo:</p> <p>De _____ a _____</p>	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
		LLAME A SU DOCTOR O DOCTORA DE ASMA.		

PELIGRO Tome estos medicamentos y llame a su doctor/doctora ahora.

<p>Su asma está empeorando rápidamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La medicina no esta ayudando • La respiración es difícil y rápida • La nariz se abre ampliamente • Dificultad para hablar 	<p>Flujo máximo:</p> <p>Numeros debajo de/ menos de _____</p>	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO

OBTEN AYUDA DE UN DOCTOR O DOCTORA AHORA! Su doctor o doctora querrá verle en seguida. Es importante! Si no puede comunicarse con su doctor o doctora, vaya directamente a la sala de emergencia. NO ESPERE. Haga una cita con su proveedor de cuidado del asma dentro de dos días de una visita de urgencias (ER) o hospitalización.