

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.

