

# 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><b>Tiene todos estos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La respiración es buena</li> <li>• No toz o silbido/resuello</li> <li>• Duerme durante la noche</li> <li>• Puede trabajar y jugar</li> </ul>	<p><b>Flujo máximo:</b></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><b>Si tiene alguno de estos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tos</li> <li>• Silbido/Resuello leve</li> <li>• Pecho apretado</li> <li>• Tos por la noche</li> <li>• Primeras señales de un resfriado</li> <li>• Exposición a un desencadenador conocido</li> </ul>	<p><b>Flujo máximo:</b></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><b>Su asma está empeorando rápidamente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La medicina no esta ayudando</li> <li>• La respiración es difícil y rápida</li> <li>• La nariz se abre ampliamente</li> <li>• Dificultad para hablar</li> </ul>	<p><b>Flujo máximo:</b></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.