



Plan de acción para el control del asma

Nombre: _____ Fecha: _____

Nombre del médico: _____ Número de teléfono del médico: _____

Contacto de emergencia principal: _____

Contacto de emergencia alternativo: _____

Zona verde: no tiene tos, sibilancias, presión en el pecho ni dificultad para respirar. Puede hacer las actividades habituales.

Se siente bien

Todos los días: tome estos medicamentos, aun cuando no tenga ningún síntoma. Evite los desencadenantes que usted sabe que empeoran su asma.

Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo tomarlo

Antes de hacer ejercicio, haga 2 o 4 inhalaciones de _____ 5 minutos antes de comenzar, según sea necesario.

Zona amarilla: uno o más de estos síntomas: tos, sibilancias, presión en el pecho, dificultad para respirar, se despierta durante la noche por el asma. O si puede hacer algunas, pero no todas, las actividades habituales.

Algunos síntomas

Continúe tomando su medicamento de la zona verde y evite los desencadenantes como de costumbre, **Y** tome este medicamento:

Medicamento	Cuánto tomar y con qué frecuencia
(Alivio rápido) _____	_____ Inhalaciones Puede repetir cada _____ minutos, hasta _____ veces <input type="radio"/> O <input type="radio"/> Y Nebulizador: Use una vez

Si vuelve a la zona verde después de 1 hora, siga monitoreando los síntomas para asegurarse de permanecer en la zona verde.

Si **no** vuelve a la zona verde después de 1 hora, tome este medicamento:

Medicamento	Cuánto tomar y con qué frecuencia
(Alivio rápido) _____	_____ Inhalaciones Puede repetir cada _____ minutos, hasta _____ veces <input type="radio"/> O <input type="radio"/> Y Nebulizador: Use una vez
Y: (Corticosteroide oral) _____	Tome _____ mg cada día por _____ (3 a 10) días

Llame al médico (o pídale a alguien que lo llame) justo antes de tomar el corticosteroide oral _____ minutos/horas después de tomar el corticosteroide oral, según las instrucciones que le dio su médico cuando le recetó el medicamento.

Plan de acción para el control del asma

Nombre: _____ Fecha: _____

Nombre del médico: _____ Número de teléfono del médico: _____

Contacto de emergencia principal: _____

Contacto de emergencia alternativo: _____

Zona roja: ¡EMERGENCIA! Mucha dificultad para respirar, o los medicamentos de alivio rápido no han ayudado, o los síntomas están igual o peor después de 24 horas en la zona amarilla. O si no puede hacer ninguna de sus actividades habituales.

Síntomas graves
Emergencia

Tome este medicamento	Cuánto tomar
(Alivio rápido) _____	_____ Inhalaciones Puede repetir cada _____ minutos, hasta _____ veces O Nebulizador: Puede repetir cada _____ minutos, hasta _____ veces
(Corticosteroide oral) _____	Tome _____ mg

¡Llame al médico inmediatamente después de tomar su medicamento!

Si sigue en la zona roja después de 15 minutos y no se ha podido comunicar con el médico, ¡vaya al hospital o llame al 911!

Si tiene estos **SIGNOS DE PELIGRO**: problemas para caminar o hablar debido a la dificultad para respirar, o sus labios o uñas están azules, pálidos o grises, haga _____ inhalaciones del medicamento de alivio rápido y ¡VAYA al hospital o llame al 911 AHORA!

Estos **SIGNOS DE PELIGRO** significan que usted necesita ayuda de inmediato. No espere a comunicarse con el médico.

¡VAYA al hospital o llame al 911 AHORA!

Si usa un medidor de flujo máximo, puede usar estas puntuaciones para determinar en qué zona está actualmente:

Su mejor puntuación	Su zona verde	Su zona amarilla	Su zona roja
_____	_____ o más (80 % de la mejor puntuación)	_____ a _____ (50 a 80 % de la mejor puntuación)	_____ o menos (50 % de la mejor puntuación)

Conozca sus desencadenantes del asma

Aprenda a evitar los desencadenantes para controlar su asma.

Los desencadenantes son cosas que empeoran sus síntomas del asma. No todas las personas con asma tienen los mismos desencadenantes. Evitar sus desencadenantes es una medida que usted puede tomar para mantener su asma bajo control. Colabore con su proveedor de atención médica para verificar si alguna de estas cosas empeora su asma, y tome las medidas relacionadas a continuación. Consulte la página web de los CDC para ver qué otras medidas puede tomar:

www.cdc.gov/asthma

Desencadenantes en exteriores

Tiempo

Calidad del aire

Polen



- Preste atención a los informes en radio, televisión, Internet o periódicos sobre cosas que podrían desencadenar su asma. Estos podrían incluir informes sobre las condiciones del tiempo, la calidad del aire, los niveles de polen o incendios forestales.
- Planifique hacer actividades al aire libre cuando la calidad del aire esté mejor.
- Si el polen desencadena su asma, cierre las ventanas y prenda el aire acondicionado (si es posible) cuando los niveles de polen estén altos.
- Si hay incendios forestales, aléjese de las áreas donde haya humo o vapores. Permanezca en espacios interiores, si es posible, para evitar el humo o vapores.
- Si hace frío, use una bufanda o una mascarilla que le cubra la nariz y la boca para mantener el flujo de aire lo más cálido posible.

Desencadenantes en interiores

Si usted es alérgico a los ácaros del polvo, las cucarachas, los roedores, el moho que crece en interiores o las mascotas, use un purificador de aire con filtro de alta eficacia para partículas en el aire (HEPA, por sus siglas en inglés) y use aspiradoras con filtros HEPA. Mantenga su casa lo más limpia posible. Si puede, pídale a otra persona que le limpie la casa con regularidad, o use una mascarilla para el polvo mientras usted limpia.

Mascotas



Si usted es alérgico a su mascota, la mejor manera de evitar la exposición es sacar a la mascota y limpiar la casa. Si no puede sacar a la mascota:

- No la deje entrar en su dormitorio.
- Pídale a un miembro de la familia que la bañe con regularidad.
- Use fundas para el colchón y las almohadas a prueba de alérgenos.
- Use un purificador de aire con filtro HEPA.

Nota: El pelo, la piel y la saliva de las mascotas son desencadenantes del asma para algunas personas.

Ácaros del polvo

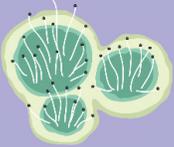
(insectos diminutos que viven en el polvo y las telas)



- Mantenga bajos los niveles de humedad relativa en su casa, alrededor del 30 al 50 %.
- Lave la ropa de cama todas las semanas y séquela completamente.
- Use fundas para el colchón y las almohadas a prueba de alérgenos.

Conozca sus desencadenantes del asma

Desencadenantes en interiores

<p>Cucarachas Ratones Ratas</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga la cocina limpia, y la comida y la basura en recipientes cerrados.• No deje afuera agua estancada ni otros líquidos.• Selle las grietas o aberturas en gabinetes, paredes, paneles del piso y alrededor de las tuberías.• Use trampas o carnadas con veneno para eliminar cucarachas, ratones o ratas. Mantenga las carnadas fuera del alcance de los niños y las mascotas. Evite los aerosoles y aspersores.
<p>Moho Humedad</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Repare las goteras tan pronto sea posible y seque los artículos húmedos o mojados en un plazo de 48 horas.• Saque de la casa todos los artículos que tengan moho.• Use el aire acondicionado o un deshumidificador para mantener seco el aire dentro de la casa. Mantenga bajos los niveles de humedad relativa en su casa, alrededor del 30 al 50 %.• Vacíe y limpie con regularidad las bandejas de drenaje del refrigerador y del aire acondicionado.• Use los extractores de aire del baño o abra las ventanas cuando se duche.
<p>Humo Aerosoles Fragancias Desinfectantes</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Evite los lugares donde las personas fumen. Si usted fuma, consulte con su proveedor de atención médica cómo puede dejar de fumar.• No use estufas (cocinas) de leña, calentadores de queroseno ni chimeneas.• Evite perfumes, pinturas, productos para el cabello en aerosol y polvo de talco.• Trate de mantenerse alejado cuando se estén usando productos de limpieza o desinfectantes, e inmediatamente después de su uso.• Abra las puertas y las ventanas y prenda los extractores de aire para aumentar la circulación del aire.

Otros desencadenantes comunes

<p>Enfermedad</p> 	<p>Comuníquese con su proveedor de atención médica si cree que tiene otro problema de salud que le hace más difícil respirar. Esos problemas podrían incluir influenza (gripe), resfriado, reflujo gastroesofágico (acidez estomacal), sinusitis (infección de los senos paranasales), alergias graves u otra preocupación de salud.</p>
<p>Emociones</p> 	<p>Hable con su proveedor de atención médica si la ansiedad, el estrés u otras emociones empeoran su asma.</p>

Notas: