



Lo que Usted Necesita Saber...

Planes de Acción para el Asma

Qué es un Plan de Acción para el Asma?

Un plan de acción para el asma es un documento escrito que usted y su proveedor de salud desarrolla conjuntamente para ayudarlo a comprender los pasos que debe seguir para prevenir y manejar un episodio de asma. El plan de acción para el asma debiera ser individual en base a las necesidades y condición de cada persona.

El plan debiera incluir:

- Como usar sus medicamentos (de control y de alivio)
- Qué hacer cuando presente síntomas de asma o cuando su medición de flujo máximo esté disminuida
- Signos de un episodio (ataque) de asma
- Cuándo acudir a cuidados de emergencia
- Proporcionar un espacio para contactos de emergencia

Planificar con tiempo y usar un plan de acción para el asma, le permitirá saber qué hacer durante un episodio de asma y como actuar con calma.

Preguntas que Debe Hacer:

Cuando se reúna con su proveedor de salud, hay ciertas preguntas clave que debe hacer para asegurarse que el plan sea el mejor par usted.

- Cuándo debiera usar mi medicamento de alivio?

- Cuándo debiera usar el medidor de flujo máximo (del inglés peak flow meter)?
- Como sé que es normal en mi medición de flujo máximo?
- Cuándo debiera llamar a mi médico o proveedor de salud?
- Cuándo debiera acudir a cuidados de emergencia?
- Cuándo, si es necesario, debo incrementar la dosis de esteroides inhalados?

ASTHMA ACTION PLAN FOR _____ (Doctor's Name) _____ (Date)

Doctor's Phone Number: _____ Hospital/Emergency Room Phone Number: _____

GREEN ZONE: Doing Well
 • No cough, wheeze, chest tightness, or shortness of breath during the day or night
 • Can do usual activities
 And, if a peak flow meter is used, Peak flow: more than _____ (80% or more of my best peak flow)
 My best peak flow is: _____

Take These Long-Term-Control Medicines Each Day (include an anti-inflammatory)

Medicine	How much to take

Before exercise: □ 2 or □ 4 puffs □ 2 to 30 minutes before exercise

YELLOW ZONE: Asthma is Getting Worse
 • Cough, wheeze, chest tightness, or shortness of breath, or
 • Waking at night due to asthma, or
 • Can do some, but not all, usual activities
 Add: **Quick-Relief Medicine - and keep taking your GREEN ZONE medicine**
 (short-acting beta₂ agonist) □ 2 or □ 4 puffs, every 20 minutes for up to 1 hour
 □ Nebulizer, only
 If your symptoms (and peak flow, if used) return to GREEN ZONE after 1 hour of above treatment:
 □ Take the quick-relief medicine every 4 hours for 1 to 2 days.
 □ Double the dose of your inhaled steroid for _____ (7-10) days.
 If your symptoms (and peak flow, if used) do not return to GREEN ZONE after 1 hour of above treatment:
 □ Take _____ (short-acting beta₂ agonist) □ 2 or □ 4 puffs or □ Nebulizer
 □ Add _____ (oral steroid) _____ mg per day For _____ (3-10) days
 □ Call the doctor □ before □ within _____ hours after taking the oral steroid.

RED ZONE: Medical Alert!
 • Very short of breath, or
 • Quick-relief medicines have not helped, or
 • Cannot do usual activities, or
 • Symptoms are same or get worse after 24 hours
 (Yellow Zone)
 Peak flow: less than _____ (50% of my best peak flow)
Take this medicine:
 □ _____ (short-acting beta₂ agonist) □ 4 or □ 8 puffs or □ Nebulizer
 (oral steroid) _____ mg
Then call your doctor NOW. Go to the hospital or call for an ambulance if:
 • You are still at Red Zone after 15 minutes AND
 • You have not reached your doctor.
Call the doctor □ before □ within _____ hours after taking the oral steroid.

Call the doctor □ before □ within _____ hours after taking the oral steroid.

Take □ 4 or □ 8 puffs of your quick-relief medicine AND
 • Trouble speaking and tiring due to shortness of breath
 • Lips or fingernails are blue
 • Go to the hospital or call for an ambulance () NOW!

Estas preguntas ayudarán al desarrollo de su plan. Cada vez que usted visite a su médico o proveedor de salud, debe hablar con el respecto a su plan de acción y asegurarse así que nada haya cambiado en cuanto al manejo de su asma. Usted debe además contarle si ha tenido algún problema con su asma y como le ha funcionado su plan.

Su Plan de Acción para el Asma es una Herramienta

Una vez que usted y su proveedor de salud hayan desarrollado su plan de acción para el asma, usted podrá comenzar a usarlo y le servirá de ayuda para manejar su asma. Asegúrese de tener varias copias del plan de acción para compartirlas con aquellos que puedan ayudarlo. Las copias del plan debieran ser entregadas a su esposo/a o pareja, familiares, maestros de la escuela, entrenadores y encargados del niño. Asegúrese de explicar a cada persona en qué consiste el plan y como deben usarlo.