

# Plan de Acción para el asma

- El plan de acción para el asma es un conjunto de instrucciones fáciles y sencillas escritas por el personal de salud para el paciente.

El paciente y su médico deben trabajar juntos para llenar el plan de acción.

Para saber qué hacer y controlar el asma, cada persona con asma debe tener su plan de acción.

Hay diferentes planes de acción, algunos usan los colores del semáforo otros no. Este es un ejemplo de un Plan de acción:

Cada zona se basa en cómo se siente la persona (si tiene síntomas o no) o según lo que mida el flujómetro

## Zona Verde: Proceder

El flujómetro marca 80 a 100% de su número base ó no hay síntomas

El medicamento debe tomarse como de costumbre.

## Zona Amarilla: Precaución

El flujómetro marca 50 a 80% de su número base ó hay síntomas de asma.

La dosis y la frecuencia de los medicamentos se modifica de acuerdo a las instrucciones en el plan

## Zona roja : peligro!

El flujómetro marca debajo del 50% de su número base ó existen síntomas y signos de emergencia.

Se debe seguir el plan de emergencia y llame al médico.

### Plan de Acción para el Asma

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 mejor marca en el medidor de capacidad pulmonar

Nombre	Fecha
Médico	# Récord médico
Médico Día #	Noche/Fin de semana
En caso de emergencia #	
Firma del Médico	

#### PROCEDER

**Usted tiene *todas* estos:**

- Respira bien
- No hay tos ni jadeo con sibilos
- Duermes toda la noche
- Puede trabajar y jugar

Medida máxima de **a**

#### Use estas medicinas anti-inflamatorias preventivas diariamente.

MEDICINA	CUÁNTO	CUÁNTAS VECES-CUÁNDO

Para el asma cuando practica ejercicio, tome:


#### PRECAUCIÓN

**Usted tiene *cualquiera* de estos:**

- Las primeras señales de un resfriado
- Se ha expuesto a algo que provoca el asma
- Tos
- Jadeo leve/pito leve
- Pecho apretado
- Tos por la noche

Medida máxima de **a**

#### Continúe con su medicina de zona verde, y AÑADA:

MEDICINA	CUÁNTO	CUÁNTAS VECES-CUÁNDO

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA.

#### 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

Medida máxima de **a**

#### 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 verte 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.

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York  
 Michael R. Bloomberg, Alcalde      Thomas R. Frieden, MD, MPH, Comisionado  
 Sitio en la web: [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)      Iniciativa del Asma Infantil de la Ciudad de Nueva York  
 Adaptado del NHLBI 3/05 (P302)  
**COPIA PARA EL PACIENTE**      Iniciativa de la Ciudad de Nueva York contra el Asma Infantil

