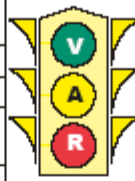


# Plan de acción contra el asma

Nombre	Fecha de nacimiento	Fecha de vigencia / / al / /
Médico	Padre/Tutor	
Número de teléfono diurno del consultorio médico ( )		
Número de teléfono del padre/la madre ( )		
Persona a contactar, en caso de emergencia, si no está el padre/la madre		
Teléfono de dicha persona ( )		
Firma y sello del médico	El estudiante puede medicarse Sí No	

Los colores del semáforo te ayudarían a usar tus medicamentos para el asma adecuadamente.



Verde significa ¡Zona de No Detenerse!  
Usa medicamentos preventivos.

Amarillo significa ¡Zona de Precaución!  
Agrega los medicamentos recetados para esta etapa.

Rojo significa ¡Zona de Peligro!  
Busca ayuda médica.

INDICES DEL FLUJO MÁXIMO

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

No dejes de prestar atención a los síntomas.

Marca todas las cosas que te provocan ataques de asma y las condiciones que podrían empeorarla:

- Polvo de tiza
- Humo de cigarrillos y exhalado por otra persona
- Resfrío/Gripe
- Ácaros, polvo, peluches, alfombras
- Ejercicio
- Moho
- Días con alerta de alto grado de ozono en el aire

- Plagas- ratones pody cucarachas
- Caspa de los animales domésticos
- Plantas, flores, césped recién cortado, polen
- Olores fuertes, perfumes, productos de limpieza, productos aromatizados

- Cambios repentinos de temperatura
- Humo de madera
- Alimentos: \_\_\_\_\_
- Otras: \_\_\_\_\_

## NO DETENERSE (Verde)

Tienes todos esos síntomas:

- Respiras bien
- No toses ni respiras con dificultad
- Duermes toda la noche
- Puedes trabajar y jugar

El flujo máximo está por encima de \_\_\_\_\_



## PRECAUCIÓN (Amarillo)

Tienes cualquiera de estos síntomas:

- Primeros síntomas de un resfrío
- Exposición a agentes que te provocan asma
- Respiras con cierta dificultad
- Tos
- Pecho apretado
- Toses por la noche

Y/o el flujo máximo oscila entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_



## PELIGRO (Rojo)

El grado de asma empeora rápidamente:

- La medicación no te ayuda en los primeros 15 a 20 minutos
- Respiración dificultosa y rápida
- La nariz se ensancha
- Se notan las costillas
- Los labios se ponen azules
- Las uñas se ponen azules
- Dificultad para caminar y hablar

Y/o el flujo máximo está por debajo de \_\_\_\_\_



## Usa estos medicamentos diario.

MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUÁNDO TOMARLO

Si hace ejercicio con asma, toma:

--	--	--

## Sigue tomando los medicamentos de la zona verde y AGREGA:

MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUÁNDO TOMARLO
PRIMERO		
LUEGO		

SI NECESITAS TOMAR UN MEDICAMENTO DE LA ZONA AMARILLA PARA ALIVIO RÁPIDO MÁS DE 2 Ó 3 VECES POR SEMANA LLAMA A TU MÉDICO.

## Toma estos medicamentos y llama a tu médico

MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUÁNDO TOMARLO

¡Busca ya mismo la ayuda de médico! No temas molestar. Tu médico querrá verte de inmediato. ¡Es importante que lo hagas! Si tú no puedes comunicarte con tu médico, ve directamente a una sala de emergencia. NO ESPERES. Pide una cita con tu médico en los dos días posteriores a una visita a una sala de emergencia o después de haber sido hospitalizado.



"Tu camino hacia el control del asma"

www.pacnj.org

Aprobado por la New Jersey Thoracic Society, División Médica de la American Lung Association de Nueva Jersey.

Adaptado de la publicación original diseñada por la NYC Childhood Asthma Initiative Adaptado del NHLBI

Reproducción permitida

Fondos provistos por el Departamento de Salud y Servicios a las Personal Mayores de Nueva Jersey Impreso en el 2001