

Mi Plan de Acción

Su proveedor de atención médica le ayudará a crear su plan de acción personal. Imprima este PDF y llénelo junto con su proveedor. Luego, haga copias adicionales y guárdelas para cuando las necesite.

Nombre: _____

Fecha: _____

Teléfono del consultorio: _____

Teléfono de oficina: _____

Teléfono después de las horas: _____



Zona verde

El **flujo espiratorio máximo** es mayor a:

_____ (80% de su mejor número personal)

Zona verde Síntomas:

Ninguno. El asma no interfiere con el trabajo, las actividades ni el sueño.

Medicamentos de control de largo plazo que debe tomar a diario:

Medicamentos que debe tomar antes de hacer actividad física:

Otros medicamentos:

Citas para chequeo del asma:
Visita cada _____ meses.

El objetivo es: ¡Permanecer en la **Zona verde**!

Zona amarilla

El **flujo espiratorio máximo** está entre:

_____ y _____
(entre el 50 y el 80% de su mejor número personal).

Zona amarilla Síntomas:

- Tos o silbidos al respirar
- Opresión en el pecho
- Falta de aire
- Síntomas por la noche

Use _____ dosis de este medicamento de alivio rápido:

Si no regresa a la **Zona verde** en 1 hora, repita _____ dosis del medicamento de alivio rápido.

Aumente/agregue estos medicamentos de control de largo plazo:

Llame a su proveedor si está en la **Zona amarilla** por más de _____ horas o usa más de _____ dosis del medicamento de alivio rápido al día.

Siga el plan de la **Zona amarilla** si tiene un resfriado u otra infección respiratoria superior.

Zona roja

El **flujo espiratorio máximo** es inferior a:

_____ (50% de su mejor número personal)

Zona roja Síntomas:

- Tos y silbidos constantes
- Síntomas graves por la noche
- Problemas para respirar mientras está descansando

Use _____ dosis de este medicamento de alivio rápido:

Luego, ¡llame a su proveedor de atención médica!

LLAME AL 911 de inmediato:

Si sigue estando en la **Zona roja** después de _____ minutos y no logra comunicarse con su proveedor.

O BIEN

Si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dificultades graves para respirar
- Dificultades para caminar o hablar
- Se le ponen azules los labios o los dedos