

# Plan de acción contra el asma de adultos de Massachusetts

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Alergias a medicamentos: \_\_\_\_\_

Contacto en caso de emergencia: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Médico/enfermera: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Necesita vacuna contra la gripe \_\_\_\_\_

Mejor flujo máximo personal: \_\_\_\_\_

Evite cosas que hacen que su asma empeore: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Próxima visita: \_\_\_\_\_

Preparado por: \_\_\_\_\_

Lleve este plan a cada visita

## zona verde-adelante **Tome estos medicamentos de control**

- La respiración es normal
- Sin tos ni tos jadeante
- Duerme toda la noche
- Puede cumplir sus actividades diarias
- Así es como debe sentirse todos los días



Medicamento	Cuánto	Cuándo

Flujo máximo (100% a 80%) desde \_\_\_\_\_ hasta \_\_\_\_\_

## zona amarilla-precaución **Tome estos medicamentos para lograr el control**

- Tos
- Tos jadeante leve
- Presión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Se despierta a la noche
- Primeros signos de un resfriado



Medicamento	Cuánto	Cuándo	Por cuánto tiempo

Continúe los medicamentos de control de la “zona verde”

Use un espaciador con \_\_\_\_\_

Si los síntomas no mejoran dentro de \_\_\_\_ horas, llame a su médico o enfermera. Informe a su médico/enfermera si continúa pasando a la zona amarilla. Podría ser necesario cambiar los medicamentos de la zona verde para prevenir otros episodios.

Flujo máximo (80% a 50%) desde \_\_\_\_\_ hasta \_\_\_\_\_

## zona roja-peligro **Tome medidas inmediatamente**

- Respira rápido y con dificultad
- Tiene problemas para caminar y conversar
- Le cuesta mucho trabajo respirar



**¡Tome estos medicamentos ahora Y luego llame de inmediato a su médico/enfermera!**

Medicamento	Cuánto	Por cuánto tiempo

**INDICACIONES DE PELIGRO- Llame al 911 o visite la sala de emergencias más cercana si:**

- Los labios o las uñas están azules
- Tiene dificultades para respirar
- No se siente mejor 15 minutos después de tomar los medicamentos de la zona roja y no se ha comunicado con su médico/enfermera

Flujo máximo (menos del 50%) \_\_\_\_\_

**Llame a su médico/enfermera dentro de los dos días siguientes a una visita a la sala de emergencias u hospitalización.**