

Mi Plan de Asma

Nombre del paciente: _____

del expediente médico: _____

Nombre del doctor: _____

Fecha de nacimiento: _____

Teléfono: _____ Realizado por: _____ Fecha: _____

Medicamentos de uso diario	Cuanto Tomar	Cuantas Veces	Otras Instrucciones
		_____ veces al día CADA DIA	
		_____ veces al día CADA DIA	
		_____ veces al día CADA DIA	
		_____ veces al día CADA DIA	

Medicamentos de efecto rápido	Cuanto Tomar	Cuantas Veces	Otras Instrucciones
		Tomar sólo cuando lo necesite	NOTA: si necesita esta medicina frecuentemente, llame a su médico para ver si debe de aumentar el medicamento de uso diario.

Instrucciones especiales cuando me siento ● *bien*, ● *mal*, y ● *muy mal*.

ZONA VERDE

Me siento bien.
(Mi flujo de aire máximo está en la zona VERDE.)




ZONA AMARILLA

Me siento mal.
(Mi flujo de aire máximo está en la zona AMARILLA.)

Mis síntomas incluyen uno o más de los siguientes:

- Silbido al respirar
- Sensación de opresión en el pecho
- Tos
- Falta de aliento
- Despertar por la noche con síntomas de asma
- Menos energía para las actividades diarias


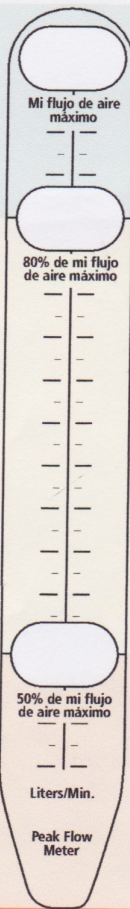


ZONA ROJA

Me siento muy mal.
(Mi flujo de aire máximo está en la zona ROJA.)

Los signos indicativos incluyen uno o más de los siguientes:

- Se me hace más y más difícil respirar
- La falta de respiración no me deja dormir o hacer actividades de costumbre

EVITAR: síntomas del asma todos los días

- Tomar las medicinas indicadas arriba todos los días.
- Antes de hacer ejercicio tomar _____ inhalaciones _____
- Evitar cosas que empeoren mi asma tales como: _____

PRECAUCIÓN: debo seguir tomando la medicina de uso diario y:

- Tomar _____

Si todavía no me siento bien o mi flujo de aire máximo no está en la **Zona Verde** dentro una hora, entonces debo de:

- Aumentar _____
- Añadir _____
- Llamar a _____

¡ALERTA! ¡Obtenga ayuda médica!

- Tomar _____ inmediatamente, hasta que reciba ayuda.
- Tomar _____
- Llamar a _____

¡Peligro! ¡Obtenga ayuda de inmediato!

Llame al 911, si tiene problemas al caminar o al hablar por la falta de aliento o si sus labios o las uñas están grises o moradas.