

Plan de Acción para el Asma



Nombre: _____ Fecha: _____
 Contacto de Emergencia: _____ Números de Teléfono: _____
 Proveedor de Cuidado Primario (PCP): _____ Números de Teléfono: _____

Desencadenantes: <input type="checkbox"/> Resfriados <input type="checkbox"/> Humo <input type="checkbox"/> Animales: _____ <input type="checkbox"/> Polvo <input type="checkbox"/> Moho <input type="checkbox"/> Alimentos: _____ <input type="checkbox"/> Polen <input type="checkbox"/> Ejercicio <input type="checkbox"/> Otros: _____			Medicamento antes del ejercicio (cuánto y cuándo): _____ Modificaciones con el ejercicio: _____
---	--	--	--

Zona Verde: Está Bien Medidor de Flujo, Su Mejor Resultado: _____													
<ul style="list-style-type: none"> • Buena respiración • No tiene tos o sibilancia • Puede trabajar o jugar • Duerme bien por la noche Medidor de flujo máximo es más de 80% de su mejor resultado o _____	Medicamentos de Control: <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Medicamento</th> <th>Cuánto Tomar</th> <th>Cuándo Tomar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> </tbody> </table>	Medicamento	Cuánto Tomar	Cuándo Tomar	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Medicamento	Cuánto Tomar	Cuándo Tomar											
_____	_____	_____											
_____	_____	_____											
_____	_____	_____											

Zona Amarilla: Empeorando Póngase en contacto con su PCP si usa su medicamento de rescate más de 2 veces por semana.													
Síntomas: <ul style="list-style-type: none"> • Algunos problemas para respirar • Tos, sibilancia, o pecho apretado • Problemas para trabajar o jugar • Despierta por la noche Medidor de flujo máximo está entre 50%-80% de su mejor resultado o _____ a _____	Continúe con los medicamentos de control y agregue: <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Medicamento</th> <th>Cuánto Tomar</th> <th>Cuándo Tomar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> </tbody> </table> Si regresa a la Zona Verde después de una hora de tratamiento de rescate: <input type="checkbox"/> Tome el medicamento de rescate cada 4 horas durante 1 o 2 días. <input type="checkbox"/> Cambie sus medicamentos de control por _____ <input type="checkbox"/> Comuníquese con su PCP para obtener atención de seguimiento. Si NO regresa a la zona verde luego de 1 hora de tratamiento de rescate: <input type="checkbox"/> Tome nuevamente el medicamento de rescate. <input type="checkbox"/> Cambie sus medicamentos de control por _____ <input type="checkbox"/> Llame su PCP ___ hora(s) después de cambiar su rutina de tratamiento.	Medicamento	Cuánto Tomar	Cuándo Tomar	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Medicamento	Cuánto Tomar	Cuándo Tomar											
_____	_____	_____											
_____	_____	_____											
_____	_____	_____											

¡Zona Roja: ¡Alerta Médica! ¡Obtenga ayuda médica, ahora!													
Síntomas: <ul style="list-style-type: none"> • Mucho problema para respirar • No puede trabajar o jugar • Empeorando • El medicamento no está ayudando Medidor de flujo máximo es menos de 50% de su mejor resultado o menos de _____	Continúe con los medicamentos de control y agregue: <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Medicamento</th> <th>Cuánto Tomar</th> <th>Cuándo Tomar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> </tbody> </table> Vaya al hospital o llame a una ambulancia si: <input type="checkbox"/> Sigue en la zona roja después de 15 minutos. <input type="checkbox"/> No puede contactar a su PCP para obtener ayuda. <input type="checkbox"/> _____ Llame a una ambulancia <u>inmediatamente</u> si tiene las siguientes <u>señales de peligro</u> : <input type="checkbox"/> Tiene problemas para caminar o hablar debido a la dificultad para respirar. <input type="checkbox"/> Los labios o las uñas están azules.	Medicamento	Cuánto Tomar	Cuándo Tomar	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Medicamento	Cuánto Tomar	Cuándo Tomar											
_____	_____	_____											
_____	_____	_____											
_____	_____	_____											