

's Plano de Acción de Asma

(nombre de paciente)

Mejor Tanteo en el Metro de Flujo Máximo: _____

Fecha: ____/____/____

La Zona Verde: Se respira el mejor

Usted:

- Duermes por la noche sin tos ni respiración jadeante
- No tiene síntomas tempranos de una llamarada de asma
- Puede hacer actividades regulares
- Tiene un tanteo en el metro de flujo máximo mejor que _____ (80% de su mejor número de flujo m)



Tome Medicina de control a largo plazo:

- _____
- _____
- _____



Sigue de añadir Provocaciones



Tome medicinas de alivio rápido 15 minutos antes del ejercicio.

- _____

La Zona Amarilla: No puede respirar el mejor Que se puede.

Puede:

- Tener tos o respiración jadeante en la noche o durante escuela
- Tener síntomas tempranos de una llamarada de asma
- Tener dificultad en hacer las actividades, regulares (escuela, juego, tarea, ejercicio)
- Tener un tanteo en el metro de flujo máximo entre _____ y _____. (50%-80% de su mejor número de flujo máximo)



Tome medicina de alivio rápido:

- _____
- _____
- _____



Ajustar la medicina de control a largo plazo así hasta que entras de nuevo en la zona verde:

- _____
- _____
- _____



Llame al médico si:

- Te quedas en la zona amarilla para más que - horas
- Los síntomas empeoran
- Usas las medicinas de alivio rápido mas que cada 4 horas

La Zona Roja: Necesita ayuda ahora

Puede:

- Tener tos, respiración jadeante o la falta de respiración
- Aspirar el piel entre las costillas, arriba del esternón y la clavícula mientras que respira
- Tener problemas en caminar o en hablar
- Tener un tanteo en el metro de flujo máximo menos que _____ (50% de su mejor numero de flujo máximo)



Plano de Medicina de Emergencia:

- _____
- _____
- _____



Llame al médico o al cuarto de emergencia y pregunta que puedes hacer.



Llame a 911 si no hay mejoración y:

- Las uñas o los labios son azules
- Tienes problemas en caminar o en hablar
- No puedes parar de toser

Médico:

Número de Teléfono:

Category of severity:(check one) Mild Intermittent Mild Persistent Moderate Persistent Severe Persistent