



## Plan de Acción para el Asma

### ¿Qué es un *Plan de acción para el asma*?

Un Plan de acción para el asma es su plan para controlar un episodio de asma. Este plan lo ayudará a tratar el episodio de asma y a recuperarse del mismo. Se basa en sus “números de flujo máximo”.

### ¿Qué es mi *número de flujo máximo*?

Los números de flujo máximo miden cómo es su respiración en cualquier momento dado. Su médico le realizará algunas pruebas a su capacidad para respirar. Basados en los resultados, le dirá cuál es su “máxima capacidad”, es decir su mejor capacidad para respirar bajo las mejores condiciones. Su máxima capacidad es importante debido a que brinda un indicador para saber si usted está saludable, tiene algún episodio asmático menor o un episodio asmático grave.

#### “Máxima capacidad”

*Su capacidad para respirar bajo las mejores condiciones.*



Su médico, junto con usted y las personas que lo cuidan desarrollarán un Plan de acción para el asma para usted basados en el flujo pico de su máxima capacidad. El Plan de acción del asma se separa en zonas. Por ejemplo, si está en la **Zona verde**, usted es saludable y su plan de acción puede incluir tomar sus medicamentos diarios solamente. Si está en la **Zona roja**, entonces está sufriendo un episodio asmático grave. Su plan de acción puede ser llamar al 911 inmediatamente. Su plan será único para usted y puede ser ajustado por su médico en base a su experiencia pasada, los recursos personales y la salud general.

La siguiente página ofrece una hoja de trabajo de las zonas en el Plan de acción para el asma. Úsela para desarrollar su Plan de acción para el asma con su médico y cuidadores.

El contenido de este documento es para fines de información general solamente y no sustituye el asesoramiento médico profesional o tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá utilizar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Nombre:

Plan de Acción para el Asma:  
Hoja de trabajo

*Use esta hoja de trabajo con su médico y cuidadores para desarrollar su Plan de acción para el asma.*

Médico:	Farmacia:	Contacto de emergencia:
Teléfono:	Teléfono:	Teléfono:
Dirección:	Dirección:	Dirección:

**Medicamentos para mi asma:**

De rápida acción:
De acción prolongada:

**Mis flujos pico:**

<b>Mi máxima capacidad:</b> _____		
(Mi máxima capacidad) x (0,8) = <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	←Verde      Entre      Rojo→	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> = [Mi máxima capacidad] x (0,6)
<b>Zona verde</b>	<b>Zona amarilla</b>	<b>Zona roja</b>
80-100% de su máxima capacidad.	60-80% de su máxima capacidad. Demuestra <i>signos de advertencia temprana</i> de un episodio de asma.	60% de su máxima capacidad. Tiene un <i>episodio de asma</i> con graves dificultades respiratorias.
<b>¿Qué debería hacer?</b> Tome sus medicamentos diariamente:	Puede estar pasando por grandes dificultades para respirar y tener algunos signos o síntomas de un episodio asmático.	Puede estar pasando por MUY grandes dificultades para respirar y tener numerosos signos o síntomas de un episodio asmático.
Medicamento:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de aire</li> <li>Tos</li> <li>Resuello</li> <li>Opresión en el pecho</li> <li>SIN problemas para caminar</li> <li>SIN problemas para pensar</li> <li>SIN problemas para hablar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extremada falta de aliento</li> <li>Problemas para hablar</li> <li>Problemas para caminar</li> <li>Problemas para pensar</li> <li>Resulta más fácil respirar sentado en lugar de recostado</li> <li>Respiración trípode: se elevan los hombros, cuello y las costillas se expanden cuando respira, las manos descansan sobre las rodillas</li> <li>Color azulado de la piel</li> </ul>
Dosis:		
Comentarios:		
Medicamento:	<b>¿Qué debería hacer?</b>	<b>¿Qué debería hacer?</b>
Dosis:	Tome sus medicamentos de la Zona amarilla:	Tome sus medicamentos de la Zona roja:
Comentarios:	Medicamento:	Medicamento:
Medicamento:	Dosis:	Dosis:
Dosis:	Comentarios:	Comentarios:
Comentarios:	Medicamento:	Medicamento:
Medicamento:	Dosis:	Dosis:
Dosis:	Comentarios:	Comentarios:
Comentarios:	Medicamento:	<b>Llame al 911 - AHORA</b> <b>O</b> <b>Llame a su médico – AHORA</b>
Medicamento:	Dosis:	
Dosis:	Comentarios:	
Comentarios:	Medicamento:	
Medicamento:	Dosis:	
Dosis:	Comentarios:	
Comentarios:	Medicamento:	
	Dosis:	
	Comentarios:	

Plan de acción para el asma