

PLAN de ACCIÓN: ASMA

Ud. puede usar los colores de las luces del tráfico para ayudarlo a reconocer los medicamentos que debe emplear contra el asma.

Nombre del Paciente: _____

Fecha que inició el plan: _____

Cifra inicial del flujómetro: _____

Doctor: _____ Teléfono: _____



Fecha que asistió a la clase de asma: _____


1. Verde significa Pase.

2. Amarillo significa Precaucion.

3. Rojo significa Pare.
Busque ayuda inmediata de un doctor

1. VERDE - PASE	Usted está en la redlight track - keep it up!									
<ul style="list-style-type: none"> • La respiración está bien. • No tiene tos ni sibilancias • Puede trabajar y jugar 	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Medicamento</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Cuánto tomar</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Cuándo tomarlo</u></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </table>	<u>Medicamento</u>	<u>Cuánto tomar</u>	<u>Cuándo tomarlo</u>	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<u>Medicamento</u>	<u>Cuánto tomar</u>	<u>Cuándo tomarlo</u>								
_____	_____	_____								
_____	_____	_____								
<p>Cifras de flujómetro .</p> <p>_____ a _____</p> <p>(80% - 100% de su mejor record)</p>	<p>10-20 minutos antes de hacer deportes, use esta medicina:</p> <p>_____</p>									

2. AMARILLA - PRECAUCIÓN	Use estas medicinas para evitar que sue asma empeore.									
 <p>Tos Sibilancias resfriar</p>	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Medicamento</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Cuánto tomar</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Cuándo tomarlo</u></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </table>	<u>Medicamento</u>	<u>Cuánto tomar</u>	<u>Cuándo tomarlo</u>	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<u>Medicamento</u>	<u>Cuánto tomar</u>	<u>Cuándo tomarlo</u>								
_____	_____	_____								
_____	_____	_____								
<p>Cifras de flujómetro</p> <p>_____ a _____</p> <p>(50% - 80% de su mejor record)</p>	 <p>Despierta de noche</p>									

3. ROJO - PARE - PELIGRO	¡Busque ayuda medica inmediatamente!									
<ul style="list-style-type: none"> • Los medicamentos no le están ayudando. • La respiración está rapida y dificil. • La ventanas nasaies están muy abiertas. • No puede hablar bien. • Las costillas son visibles. 	<p>Tome los siguientes medicamentos hasta que logre comunicarse con su doctor:</p> <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Medicamento</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Cuánto tomar</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Cuándo tomarlo</u></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </table>	<u>Medicamento</u>	<u>Cuánto tomar</u>	<u>Cuándo tomarlo</u>	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<u>Medicamento</u>	<u>Cuánto tomar</u>	<u>Cuándo tomarlo</u>								
_____	_____	_____								
_____	_____	_____								
<p>Cifras de flujómetro</p> <p>_____ a _____</p> <p>(menos que 50% de su mejor record)</p>	 <p>Si los síntomas no mejoran y si no se puede comunicar con el médico, vaya a la emergencia de un hospital o llame al 911 inmediatamente.</p>									