

Los colores del semáforo te ayudarán a usar tus medicamentos para el asma. Presta atención a tus síntomas.

erie PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA

PACIENTE	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE HOY
PADRE/TUTOR LEGAL	TELÉFONO DEL PADRE O TUTOR LEGAL	¿EL PACIENTE PUEDE AUTOMEDICARSE? (SÍ/NO)
PROVEEDOR	TELÉFONO DEL PROVEEDOR	FIRMA DEL PROVEEDOR
CONTACTO DE EMERGENCIA	TELÉFONO DE EMERGENCIAS	



ADELANTE (VERDE): USA LOS MEDICAMENTOS PREVENTIVOS DIARIAMENTE

PRECAUCIÓN (AMARILLA): AGREGA LOS MEDICAMENTOS INDICADOS

PELIGRO (ROJO): BUSCA ASISTENCIA MÉDICA

ZONA VERDE: ADELANTE Usa estos medicamentos preventivos todos los días.

CUMPLES CON TODOS ESTOS REQUISITOS: <ul style="list-style-type: none"> Tu respiración no es forzada No tienes tos ni silbido de pecho Duermes toda la noche Puedes trabajar o jugar 	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	<input type="checkbox"/> SI ESTÁ MARCADO, PARA EL ASMA CON EJERCICIO, 30 MINUTOS ANTES DEL EJERCICIO, PRETRATAR CON:		
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO

ZONA AMARILLA: PRECAUCIÓN Continúa con los medicamentos de la zona verde y agrega:

SI TIENES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS: <ul style="list-style-type: none"> Primera señal de un resfriado Exposición a factores desencadenantes Tos en la noche Silbido de pecho leves Opresión en pecho 	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	EN SEGUNDO LUGAR, LLAMA AL PROVEEDOR SI TUS SÍNTOMAS NO MEJORAN.		
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO

Si necesitas un medicamento de alivio rápido o de la zona amarilla más de 2 a 3 veces por semana, llama al médico.

ZONA ROJA: PELIGRO Toma estos medicamentos y llama a tu proveedor de atención.

TU ASMA ESTÁ EMPEORANDO RÁPIDAMENTE: <ul style="list-style-type: none"> Respiras rápido y con dificultad Tus labios o uñas se ponen azules Tienes problemas para caminar y hablar Tu nariz se ensancha Tus costillas se hacen visibles 	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	Según sea necesario, y llama al proveedor de inmediato/busca asistencia médica		
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO

¡Busca asistencia médica ahora! No tengas miedo de causar un alboroto. Tu proveedor querrá verte de inmediato. ¡Es importante! Si no puedes comunicarte con tu proveedor, ve directamente al departamento de emergencias de tu hospital. **NO ESPERES.** Haz una cita con tu proveedor de atención primaria en las 48 horas siguientes a una visita de emergencia u hospitalización.

FACTORES DESENCADENANTES DEL ASMA

Marca/enumerar los factores que desencadenan tu asma o la empeoran:

<input type="checkbox"/> Polvo de tiza/gis <input type="checkbox"/> Humo de cigarrillo <input type="checkbox"/> Resfriados/gripe <input type="checkbox"/> Polvo o ácaros del polvo <input type="checkbox"/> Peluches <input type="checkbox"/> Alfombra <input type="checkbox"/> Cambio de temperatura <input type="checkbox"/> Ejercicio <input type="checkbox"/> Musgo/moho	<input type="checkbox"/> Días de alerta de ozono <input type="checkbox"/> Plagas: roedores <input type="checkbox"/> Plagas: cucarachas <input type="checkbox"/> Caspa animal <input type="checkbox"/> Plantas y flores <input type="checkbox"/> Hierba/pasto <input type="checkbox"/> Olores. perfumes <input type="checkbox"/> Productos de limpieza <input type="checkbox"/> Humo de leña	ALIMENTOS	OTROS
		ALIMENTOS	OTROS
		ALIMENTOS	OTROS

Llama al 312-432-2674 y programa una cita para recibir educación o apoyo sobre el asma.

Plan de acción contra del asma

El plan de acción contra el asma es una herramienta que puedes usar todos los días. Es tu guía personal para cuidar tu asma. Son instrucciones paso a paso de:

- qué hacer cuando tienes desencadenantes del asma,
- cómo evitar los desencadenantes siguiendo las recomendaciones de tu médico.

¿Quién puede usar un plan de acción para el asma?

Un plan de acción contra el asma es para cualquier persona que tenga asma. Es una herramienta para tener en casa como un recordatorio diario de cuándo tomar diferentes medicamentos para el asma o cómo controlar los síntomas del asma si te enfermas.

Si eres un niño con asma, la enfermera de tu escuela puede usar tu plan de acción para el asma para ayudarte a controlar tus síntomas mientras estás en la escuela. También puede ser un recurso útil si otra persona te está cuidando en casa.

¿Quién hace un plan de acción para el asma?

Tu plan de acción contra el asma lo crea alguien de tu equipo de atención médica, como un proveedor o un educador certificado sobre el asma.

¿Cuándo debo hacer o actualizar mi plan de acción para el asma?

Incluso si no tienes ningún síntoma, es importante tener un plan sobre qué hacer si tienes síntomas. También es importante actualizar el plan una vez al año reuniéndose con tu proveedor o educador certificado en asma.



Cómo leer tu plan

El plan de acción para el asma utiliza 3 zonas de colores para que sepas qué medicamento tomar cuando tienes síntomas específicos. Las zonas son como los colores de un semáforo. La zona verde es buena. Lo mejor es estar en la zona verde sin síntomas. Si te encuentra en la zona amarilla, toma tu medicamento regularmente para evitar llegar a la zona roja. Si te encuentra en la zona roja, hace un seguimiento con tu proveedor médico lo antes posible.

Verde es bueno.

Tu objetivo es permanecer en la zona verde. Sigue las instrucciones de los medicamentos que debes tomar diariamente en la zona verde cuando tu asma esté mejorando.

ZONA VERDE: ADELANTE Usa estos medicamentos preventivos todos los días.			
CUMPLES CON TODOS ESTOS REQUISITOS: <ul style="list-style-type: none"> • Tu respiración no es forzada • No tienes tos ni silbido de pecho • Duermes toda la noche • Puedes trabajar o jugar NIVEL DE FLUJO MÁXIMO POR ENCIMA DE:	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	<input type="checkbox"/> SI ESTÁ MARCADO, PARA EL ASMA CON EJERCICIO, 30 MINUTOS ANTES DEL EJERCICIO, PRETRATAR CON:		
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO

Si tus síntomas empeoran, busca en la zona amarilla.

Busca los síntomas en el lado izquierdo, luego mira a la derecha y sigue las instrucciones. Si no hay medicamentos por escrito, llama a tu educador de asma de Erie al 312-432-2674 para programar una cita para actualizar tu plan.

ZONA AMARILLA: PRECAUCIÓN Continúa con los medicamentos de la zona verde y agrega:			
SI TIENES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS: <ul style="list-style-type: none"> • Primera señal de un resfriado • Exposición a factores desencadenantes • Tos en la noche • Silbido de pecho leve • Opresión en pecho Y/O NIVELES DE FLUJO MÁXIMO DE:	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	EN SEGUNDO LUGAR, LLAMA AL PROVEEDOR SI TUS SÍNTOMAS NO MEJORAN.		
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	Si necesitas un medicamento de alivio rápido o de la zona amarilla más de 2 a 3 veces por semana, llama al médico.		

Si tus síntomas empeoran, busca en la zona roja.

Encuentra los síntomas en el lado izquierdo, luego mira a la derecha, siga las instrucciones dadas por tu proveedor y llama a erie de inmediato.

ZONA ROJA: PELIGRO Toma estos medicamentos y llama a tu proveedor de atención.			
TU ASMA ESTÁ EMPEORANDO RÁPIDAMENTE: <ul style="list-style-type: none"> • Respiras rápido y con dificultad • Tus labios o uñas se ponen azules • Tienes problemas para caminar y hablar • Tu nariz se ensancha • Tus costillas se hacen visibles Y/O NIVELES DE FLUJO MÁXIMO POR DEBAJO DE:	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	Según sea necesario, y llama al proveedor de inmediato/busca asistencia médica		
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	¡Busca asistencia médica ahora! No tengas miedo de causar un alboroto. Tu proveedor querrá verte de inmediato. ¡Es importante! Si no puedes comunicarte con tu proveedor, ve directamente al departamento de emergencias de tu hospital. NO ESPERES. Haz una cita con tu proveedor de atención primaria en las 48 horas siguientes a una visita de emergencia u hospitalización.		

Para obtener más información o programar una visita educativa gratuita sobre el asma o crear tu propio plan de acción personalizado contra el asma, comunícate con la educadora sobre el asma de los Centros de Salud Erie al 312-432-2674.