



# Mi Plan de acción de asma



Escanee el código QR para acceder a videos instructivos

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Clasificación de gravedad: ☐ Intermitente ☐ Leve persistente ☐ Moderado persistente ☐ Grave persistente

Desencadenantes del asma (lista) : \_\_\_\_\_

Fecha de finalización: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Vacunas actualizadas: ☐ Sí ☐ No



## Zona verde: En buen estado

Síntomas: Respira bien – No tose ni tiene sibilancias – Puede trabajar y jugar – Duerme bien por la noche

Medicamento(s) de control	Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo
Medicamento(s) de alivio rápido	_____	_____	_____
SMART/MART	<input type="checkbox"/> ICS/Formoterol _____ inhalación(es) con espaciador _____ (dosis máxima diaria: 12 inhalaciones para mayores de 12 años y 8 inhalaciones para mayores de 4 a 11 años)		
Ejercicio inducido	<input type="checkbox"/> Use el medicamento de alivio rápido 10 minutos antes de la actividad física según las indicaciones		



## Zona amarilla: Precaución

Síntomas: Algunos problemas para respirar – Tos, sibilancias o presión en el pecho – Problemas para trabajar o jugar – Despertarse por la noche

	Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo
Medicamento(s) de alivio rápido	<input type="checkbox"/> _____	_____	_____
Medicamentos de control	<input type="checkbox"/> Continuar con los medicamentos de la Zona verde		cada 20 minutos durante hasta 1 hora
SMART como alivio rápido	<input type="checkbox"/> ICS/Formoterol _____ inhalación(es) con espaciador _____ (dosis máxima diaria: 12 inhalaciones para mayores de 12 años y 8 inhalaciones para mayores de 4 a 11 años)		o nebulizador (usar una vez)
Otro	<input type="checkbox"/> _____	_____	_____

Debería sentirse mejor entre 20 y 60 minutos después del tratamiento de alivio rápido. Si está empeorando, ENTONCES siga las instrucciones en la ZONA ROJA y llame a su médico o al 911 de inmediato.



## Zona roja: ¡Obtenga ayuda ahora!

Síntomas: Muchos problemas para respirar – No puede trabajar ni jugar – Está empeorando en lugar de mejorar – Los medicamentos no ayudan – Me siento muy enfermo

¡Tome medicamentos de alivio rápido AHORA!

	Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo
	<input type="checkbox"/> _____	_____ (inhalaciones)	_____
SMART como alivio rápido	<input type="checkbox"/> ICS/Formoterol _____	_____ inhalación(es) con espaciador _____	
Otro	<input type="checkbox"/> _____	_____	_____

Llame al 911 inmediatamente si se presentan los siguientes signos de peligro:

- Dificultad para caminar o hablar debido a la falta de aliento
- Los labios o las uñas están azules
- Sigue en zona roja después de 15 minutos

Contacto de emergencia Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Contacto de emergencia Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

## Cómo usar un inhalador de dosis medida con cámara de retención con válvula (espaciador)

**Prepare un inhalador nuevo:** Antes de usarlo por primera vez, si no lo ha usado durante más de 7 días, o si se ha caído.



1. Agite el inhalador durante 10 segundos.



2. Retire la tapa del inhalador y la cámara de retención con válvula. Asegúrese de que la boquilla y la cámara de retención con válvula estén limpias y que no haya nada dentro de las boquillas.



3. Coloque el inhalador en la cámara/espaciador.



4. Exhale lejos del dispositivo.



5. Coloque la boquilla de la cámara en la boca.



6. Presione el inhalador una vez y respire profunda y constantemente.



7. Aguante la respiración durante 10 segundos y luego exhale lentamente.  
Si necesita otra dosis de medicamento, espere 1 minuto y repita los pasos 4 a 7.



8. Enjuague con agua y escupa.



Escanee el código QR para ver Medicamentos para el asma y la EPOC

Para obtener más videos, folletos, tutoriales y recursos sobre el asma, visite [Lung.org/asthma](https://Lung.org/asthma).

También puede conectarse con un terapeuta respiratorio para recibir apoyo personalizado y gratuito llamando a la Línea de ayuda sobre problemas pulmonares de la American Lung Association al **1-800-LUNGUSA**.