

Provider: _____ Clinic: _____



Plan de acción contra el asma

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____

Clasificación de gravedad: Intermitente Persistente leve Persistente moderado Persistente grave

Desencadenantes del asma (lista): _____

Mejor marca personal del flujómetro: _____

Zona verde: Anda bien

Síntomas: La respiración es buena – Sin tos ni resuello – Puede trabajar y jugar – Duerme bien a la noche

Flujómetro _____ (más del 80% de la mejor marca personal)

Vacuna contra la gripe—Fecha de aplicación: _____ Fecha de próxima vacuna contra la gripe: _____

Vacuna contra la COVID-19—Fecha de aplicación: _____

Medicamento/s de control	Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Actividad física usa albuterol/levalbuterol ____ puffs, 15 minutos antes de la actividad con todas las actividades
 cuando siente que la necesita

Zona amarilla: Precaución

Síntomas: Algunos problemas de respiración – Tos, resuello, u opresión en el pecho – Problemas para trabajar o jugar – Se despierta a la noche

Flujómetro _____ a _____ (entre 50% y 79% de la mejor marca personal)

Medicamento/s de alivio rápido Albuterol/levalbuterol _____ Inhalaciones cada 20 minutos por hasta 4 horas según sea necesario

Medicamento/s de control Continuar con los medicamentos de la Zona verde
 Agregar _____ Cambiar por _____

El niño se debe sentir mejor dentro de 20-60 minutos del tratamiento de alivio rápido. Si el niño empeora o está en la Zona amarilla durante más de 24 horas, siga las instrucciones de la ZONA ROJA y llame al médico inmediatamente.

Zona roja: ¡Consigue ayuda ahora!

Síntomas: Muchos problemas de respiración – No puede trabajar o jugar – Empeora en vez de mejorar – El medicamento no ayuda **Flujómetro** _____ (menos del 50% de la mejor marca personal)

¡Tome el medicamento de alivio rápido AHORA! Albuterol/levalbuterol _____ puffs, _____ (con qué frecuencia)

Llame al 911 inmediatamente si presenta las siguientes señales de peligro

- Dificultad para caminar/hablar debido a la falta de aire
- Labios o uñas azules
- Sigue en la zona roja después de 15 minutos

Contacto de emergencia Nombre _____ Teléfono (____) _____ - _____

Proveedor de atención médica Nombre _____ Teléfono (____) _____ - _____

Fecha ____ / ____ / ____

1-800-LUNGUSA | Lung.org

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 lleva más de 7 días sin usarlo, o si se le ha caído.



1. Agite el inhalador durante 10 segundos.



2. Quite la tapa del inhalador y la cámara de retención con válvula. Verifique que la boquilla y la cámara de retención con válvula estén limpias y que no haya nada dentro de la boquilla.



3. Coloque el inhalador en la cámara/espaciador.



4. Exhale alejándose del dispositivo.



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



6. Presione el inhalador una vez e inspire de forma profunda y constante.



7. Mantenga la respiración durante 10 segundos, luego exhale lentamente.

Si necesita otra dosis de medicamento, espere 1 minuto y repita los pasos 4 a 7.



8. Enjuáguese con agua y escúpala.

Una técnica de inhalación adecuada es importante cuando toma sus medicamentos para el asma y controla su respiración. Asegúrese de llevar todos sus medicamentos y dispositivos a cada visita con su proveedor de atención primaria o farmacéutico para comprobar el uso correcto o si tiene problemas para usarlos.

Para más videos, folletos, tutoriales y recursos, visite [Lung.org](https://www.lung.org).

Escanee el código QR para acceder a los videos instructivos



También puede ponerse en contacto con un terapeuta respiratorio para recibir apoyo personalizado y gratuito de la línea de ayuda pulmonar de la American Lung Association al **1-800-LUNGUSA.**