

## BREATHING INSTITUTE

# Mi plan de acción para el asma

Mi nombre: \_\_\_\_\_

Su Proveedor: \_\_\_\_\_ Número de Teléfono: \_\_\_\_\_

Mis metas personales para el asma: \_\_\_\_\_

Mi asma empeora alrededor de (desencadenantes): \_\_\_\_\_

**ZONA VERDE**

## Estoy bien

Me siento bien

Juego, duermo y voy a la escuela.  
Me resulta fácil respirar. No tengo tos ni sibilancia.  
Uso mi medicamento de alivio rápido menos de 2 veces por semana.



**¿Qué debo hacer?**

- Evito las cosas que me provocan asma.
- Asistir a una cita con mi médico cada 1 a 6 meses para que revise el asma.
- Si es necesario, inhalar 2-4 atomizaciones del medicamento de alivio rápido (albuterol xxopenex) por lo menos 10 minutos antes de hacer ejercicio.
- Tomar mis medicamentos diarios para mantener el asma bajo control.

**Medicamentos de control que debo tomar cada día para el control a largo plazo:**

Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Medicamentos de alivio rápido que quizás deba usar antes de correr, saltar, hacer ejercicio, etc.**

Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**ZONA AMARILLA**

## Precaución

No me siento bien

Se me dificulta jugar y dormir.  
Tengo tos, sibilancia o problemas para respirar o hablar.  
Uso mi medicamento de alivio rápido más de 2 veces por semana.



**¿Qué debo hacer?**

- Continuar tomando mis medicinas diarias y agregar la medicina de alivio rápido enlistado abajo.
- Si los síntomas desaparecen dentro de 30 minutos regresa a la zona verde.
- Los síntomas de asma pueden empeorar rápidamente. Si tiene dudas llame a su proveedor para que le aconseje.
- Si los síntomas no mejoran en 24 horas, continuar medicamento de alivio rápido cada 4 horas y llame a su proveedor.

Continuaré usando mi medicamento de control, TAMBIÉN debo usar mi medicamento de alivio rápido

Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**ZONA ROJA**

## Medical alert!

Me siento mal y necesito ayuda

No puedo jugar, hacer actividades o dormir. Mi tos o sibilancia no mejora.  
Necesito usar mi medicamento de alivio rápido más que cada 4 horas.



**Necesito mi medicamento de alivio rápido más que cada cuatro horas.**

**¿Qué debo hacer?**

- Usa su inhalador de alivio rápido con espaciador 4-6 inhalaciones cada **20 minutos**, mientras que ir a ver a un proveedor atención médica **inmediatamente**.
- Necesita ayuda **rápido**. Sus familia o amigos deben **llamar al 911** si tu piel o tus labios se toman morados o si no puedes respirar.

# El asma

*El asma ocurre cuando las vías respiratorias en los pulmones se inflaman (hinchán) y se comprimen (se hacen más angostas) dificultando la respiración. No hay dos pacientes asmáticos que respondan de igual manera. Los síntomas del asma pueden ir y venir pero la afección del asma nunca se va del todo.*

## El asma afecta las vías respiratorias de tres maneras:

- Todas las personas que padecen de asma presentan inflamación (irritación e hinchazón) del revestimiento de las vías respiratorias. Cuando el revestimiento de éstas se inflama, hay menos espacio para que el aire circule hacia adentro y hacia fuera.
- Broncoespasmo — lo causa una contracción de los músculos que rodean las vías respiratorias. Esto estrecha las vías respiratorias y previene que el aire entre a o salga de los pulmones.
- Se produce mucosidad adicional que con frecuencia bloquea las vías respiratorias.

**Los detonadores del asma son aquellos que pueden empeorar el asma. Cada persona tiene sus propios tipos de detonadores. Estos incluyen:**

- el humo del cigarro
- las infecciones pulmonares víricas (resfriados, gripe)
- el ejercicio
- los perfumes y otros olores fuertes
- los cambios climáticos
- la caspa de los animales
- el aire frío
- la contaminación ambiental
- el polen
- el polvo en casa
- el moho

Mucha gente con asma necesita medicamento diario para el control del asma a fin de atender los síntomas y prevenir los accesos. El mejor medicamento de control para el asma es un corticoesteroide inhalado puesto que trata la inflamación de las vías respiratorias. Esta medicina debe tomarse todos los días como lo recete el médico para mantener el asma bajo control.

## Fuentes disponibles para el tratamiento del asma

**Proveedor de atención médica: Forma equipo con él para el tratamiento de tu asma y acude a verlo al menos una vez al año.**

**Medicina:**

- Toma el medicamento de control: corticoesteroide inhalado todos los días como tu médico lo indique ya sea que tengas o no síntomas.
- Restringe el uso de un medicamento de rápido alivio como el “albuterol” para los síntomas graves y para un tratamiento previo al ejercicio cuando éste sea el detonador.

**Limita la exposición del humo de tabaco:**

- Deja de fumar: llama a Colorado QuitLine (1-800-QUITNOW) y pregúntale a tu médico sobre otros recursos para ayudarte a dejar de fumar
- Mantén la casa y el auto libres de humo de tabaco y evita la exposición al humo de cualquier procedencia.

**Control del medio ambiente:** Reconoce los detonadores y habla con tu proveedor sobre cómo evitarlos.

**Plan de acción del asma por escrito:** Pídele a tu médico llenar el plan de acción del asma al dorso de esta página para que te diga qué hacer todos los días y qué hacer cuando tienes un ataque de asma.

**Medidor de flujo máximo:** Úsalo para medir cuan abiertas o estrechas están las vías respiratorias. El número del flujo máximo se usa como parte del plan de acción del asma para ayudar a controlarlo.

**Espirometría:** Demuestra qué tan bien están funcionando tus pulmones. Esta prueba debería realizártela tu médico por lo menos una vez al año.

**Pruebas de alergias:** Las pruebas identifican tus alergias para que puedas reducir la exposición y obtener tratamiento.

