

Plan de acción para el control del asma

Nombre:	Fecha:	
Doctor:	Numero de historial clínico:	
Número de teléfono del doctor:		
Día:	Noche:	Fines de semana:
Contacto de emergencia:		
Firma del doctor:		

¡Zona segura! Use medicamentos preventivos.

Síntomas	Use diariamente estos anti inflamatorios preventivos:		
Tiene todos estos:	Medicamento	Cantidad	Frecuencia
<ul style="list-style-type: none"> • La respiración es buena • No hay tos ni sibilancias • Duerme toda la noche • Puede trabajar y jugar 			
	Para hacer ejercicio con asma, tome:		

¡Zona de precaución! Agregue medicamentos de alivio rápido.

Síntomas	Continúe con los medicamentos de la zona segura y agregue:		
Tiene alguno de estos:	Medicamento	Cantidad	Frecuencia
<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas de un resfriado • Exposición a desencadenantes conocidos • Tos o sibilancias leves • Opresión en el pecho • Tos por la noche 			
	Llame a su médico primario.		

¡Zona de peligro! Busque ayuda médica.

Síntomas	Tome estos medicamentos y llame a su médico ahora.		
Su asma está empeorando :	Medicamento	Cantidad	Frecuencia
<ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos no ayudan • Respiración difícil y rápida • La nariz se abre mucho • Las costillas se ven • No puede hablar bien 			
	Vea a su médico ahora. No espere,		

¡Busque ayuda médica de inmediato! No tenga miedo de armar un alboroto. Su médico deberá atenderlo de inmediato. Es muy importante. Si no puede ponerse en contacto con su médico, vaya directamente a urgencias. **No espere.** Pida una consulta con su proveedor de atención primaria en un plazo de dos días tras una visita a urgencias o una hospitalización