

No olvide :

- Medir el flujo espiratorio máximo es una de las mejores maneras de controlar el asma.
- Llevar un registro con los resultados de la medición del *Peak Flow* (flujo espiratorio máximo).
- Solicitar el plan de acción a su médico, si no lo posee.
- Revisar el plan de acción con su médico cada 3 o 6 meses.
- Informar el plan de acción a sus familiares, amigos, maestros, entrenadores y personas encargadas de su cuidado .
- Llevar siempre consigo su inhalador de alivio rápido.



¡Use su Plan de acción para el asma todos los días!

Recuerda:
El asma se puede controlar

Departamento de Salud de Puerto Rico
Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
División para la Prevención y Control de Condiciones Crónicas
787-765-2929, Ext. 4105/ 4110,
787-798-4648
www.proyectoasmapr.com
Email: proyectoasmapr@gmail.com;
proyectoviaspr@gmail.com

facebook  : Programa de Asma

Preparado por: Yaquelin Codias, RN / Krystel
M. Ruiz Serrano, MS
Junio 2017

Subsidiado con fondos del CDC NUE1EH001334-01-00



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud



Plan de acción



"En control de tu asma"

Programa de Asma
de Puerto Rico



¿Qué es un plan de acción?

El plan de acción para el asma es un documento escrito para manejar esta enfermedad. Un plan de acción debe incluir:

- Instrucciones para tomar medicamentos cuando esté estable y cuando no
- Una lista de desencadenantes del asma y cómo evitarlos
- Cómo reconocer cuando el asma está empeorando y cuándo llamar a su médico

Zona verde: Adelante



No hay dificultad para respirar

- No hay tos, sibilancias (pitos), falta de aliento, ni opresión en el pecho
- Puede hacer las actividades de su vida diaria
- No necesita el medicamento de rescate
- Duerme toda la noche

Tome la medida de su flujo espiratorio máximo

Tome sus medicamentos preventivos diarios para el asma.

Plan de acción para el asma

Zona amarilla: Precaución



Los síntomas están empeorando

- Tos, sibilancias (pitos), falta de aliento u opresión en el pecho
- Puede hacer algunas actividades de su vida diaria
- Utiliza con más frecuencia el medicamento de rescate
- Se despierta en la noche, debido a los síntomas del asma

Tome la medida de su flujo espiratorio máximo

Continúe con el medicamento de la zona verde y agregue el medicamento que le indique su médico.

Zona roja: Peligro



¡ LLAME A SU MÉDICO !

Tiene síntomas graves

- Tiene falta de aliento grave, se le ven las costillas
- No puede hacer las actividades de su vida diaria
- El medicamento de rescate no lo ayuda
- Sus síntomas permanecen en la zona amarilla por 24 horas o más

Tome la medida de su flujo espiratorio máximo y agregue los medicamentos que se indican en la zona roja

PELIGRO

Llame al 911 o vaya al hospital si:

- Tiene dificultad para caminar o hablar
- Los labios o las uñas están violeta
- Siente que se va a desmayar

“Protegiendo tus VIAS respiratorias del asma”