

# SU GUÍA HACIA un PLAN de ACCIÓN PARA EL ASMA

Info de la  
**Iniciativa** CONTRA EL ASMA

El Plan de Acción para el Asma es una guía educativa para el paciente. Un Plan de Acción puede ayudar a las familias en el manejo de los síntomas del asma. Aquí se describen algunas de las características claves para asegurar que todas las personas con asma estén en el camino para controlar su asma:

- El formulario debe ser llenado por el médico según el caso individual de cada persona.
- Los números de contacto del médico e información importante en caso de una emergencia se escriben en la primera parte del formulario.
- Hay tres copias del formulario para que todos los miembros del equipo de asma tengan una; Las familias pueden colocar la suya en la puerta del refrigerador.
- Los síntomas del asma están clasificados en tres zonas diferentes con colores como un semáforo.
- En cada zona se explica la información sobre los síntomas, nivel del medidor de capacidad pulmonar, y las medicinas recetadas por el médico.

Tener un Plan de Acción para el Asma le ayuda a las familias a seguir el consejo médico y mantener el asma de su niño(a) bajo control. Ello es también una herramienta útil para los adultos que tienen asma. Para más información sobre el asma o para pedir un plan de acción para el asma, llame gratis al 311.

## Plan de Acción Para el Asma

[Para ser completado por el médico]

Número de Archivo:

Actualizado el:

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Nombre de su doctor o proveedor de cuidado de salud \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

En caso de emergencia # \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

**Severidad del Asma :** ☐ Leve e intermitente ☐ Leve y Persistente ☐ Moderado y Persistente ☐ Severo y Persistente

**Causantes del Asma:** ☐ Resfriados ☐ Ejercicios ☐ Animales ☐ Polvo ☐ Humo ☐ Alimentos ☐ Clima ☐ Otro

**Si se siente bien: Tome Medicinas preventivas para consumo diario**

**Usted tiene todos éstos:**

- Su respiración es normal
- No sufre de tos, ni de dificultades al respirar
- Puede trabajar / jugar
- Duermes toda la noche

Medida de flujo máxima de: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

MEDICINA	CANTIDAD A TOMAR (DOSIS)	CUÁNDO TOMARLA

5-15 minutos antes de cualquier ejercicio usted debe tomar esta medicina:

--	--	--

**Si no se siente bien Tome medicinas para el consumo diario y añada medicinas de alivio rápido**

**Usted tiene cualquiera de éstos:**

- Tos, respira con dificultad, (silbido)
- Pecho apretado
- Tose de noche

Medida de flujo máxima de: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

MEDICINA	CANTIDAD A TOMAR (DOSIS)	CUÁNDO TOMARLA

Llame a su médico si estas medicinas son utilizadas más de dos días durante la semana

**Si usted presenta cualquiera de éstos síntomas Tome Estas Medicinas y Busque la ayuda de un médico ¡AHORA!**

**Su asma empeora rápidamente:**

- Las medicinas no están ayudando
- Su respiración es fuerte y rápida
- La nariz se abre ampliamente
- No puede caminar o hablar bien
- Se pueden ver sus costillas

Medida de flujo por debajo de: \_\_\_\_\_

MEDICINA	CANTIDAD A TOMAR (DOSIS)	CUÁNDO TOMARLA

**SOLICITE CUIDADO DE EMERGENCIA o LLAME AL 911 EN CASO DE QUE:** Sus labios se tornen de color azul, empeoren los síntomas, le sea difícil respirar, no pueda hablar o llorar debido a dificultad para respirar o pierda el conocimiento.

Haga una cita con su médico dentro de dos días a partir de una visita a la sala de emergencia o de una hospitalización

Firma del Médico \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Firma del Paciente/Guardian [yo he leído y comprendido estas instrucciones.] \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

New York City Department of Health and Mental Hygiene  
 Michael R. Bloomberg, Mayor  
 Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner  
[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

New York City Asthma Initiative  
 Adapted from Finger Lakes Asthma Action Plan and NHLBI  
 Revised 06/04

WHITE = PATIENT COPY  
 YELLOW = SCHOOL/DAY CARE COPY  
 PINK = PROVIDER COPY



# TOMANDO ACCIÓN con un PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

Info de la  
**Iniciativa** CONTRA EL ASMA

Un Plan de Acción para el Asma (PAA) es una guía escrita que es llenada por el médico. El PAA está diseñado para ayudar a las familias a seguir un plan individualizado del manejo de asma. Tener un PAA escrito ayuda a las familias a evaluar la condición del niño(a), seguir las instrucciones para las medicinas, y tomar decisiones adecuadas sobre cómo responder a los síntomas del asma del niño(a). Estudios muestran que tener un PAA escrito mejora las condiciones de salud para la gente con asma.

El PAA clasifica los síntomas del asma en tres zonas según su severidad y los niveles del medidor de capacidad pulmonar. Cada zona tiene información sobre los síntomas, los niveles del medidor de capacidad pulmonar, las medicinas y dosis de medicina, y las instrucciones para cuando se necesita atención médica.

La Zona Verde es para cuando el niño(a) se siente bien. Él(ella) respira bien, no tiene tos ni silbido al respirar, y puede hacer actividades normales. El nivel del medidor de capacidad pulmonar es de 80% o más del mejor logro personal del niño(a). Las medicinas preventivas (también se conocen como medicinas de control largo o anti-inflamatorias) deben tomarse cada día según las cantidades y los tiempos indicados por el médico, incluso cuando el niño(a) se siente bien.

La Zona Amarilla significa precaución o que el asma está empeorando. El niño(a) tiene síntomas entre leves y moderados y se despierta por la noche debido a la tos. El niño(a) es capaz de participar en algunas de sus actividades normales pero no en todas. El nivel del medidor de capacidad pulmonar está entre 50-80% del mejor logro personal del niño(a). Se deben seguir instrucciones para tomar las medicinas de alivio rápido. Si el niño(a) no mejora ni responde a esas medicinas, se debe llamar al médico.

La Zona Roja significa una emergencia. El niño(a) está muy corto de respiración y no puede hacer sus actividades normales. Las medicinas de alivio rápido no le han ayudado y los síntomas se están empeorando. El nivel del medidor de capacidad pulmonar es de 50% o menos del mejor logro personal del niño(a). Las instrucciones para tomar las medicinas de alivio de emergencia están indicadas así como las instrucciones para buscar atención médica inmediatamente. Se le debe avisar a su médico enseguida. Si Ud. no puede comunicarse con el médico, el niño(a) debe ser llevado a la sala de emergencia. Una cita con el médico es necesaria dentro de dos días después de una visita al hospital debido al asma.

**PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ASMA O PARA PEDIR UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA, LLAME GRATIS AL 311.**



New York City Department of Health  
and Mental Hygiene  
New York City Asthma Initiative  
2 Lafayette Street, CN#36A  
New York, New York 10007  
[nyc.gov/health/asthma](http://nyc.gov/health/asthma)  
06/04



Michael R. Bloomberg, *Mayor*  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.,  
*Commissioner*