



Plan de Acción para el Paciente Asmático

Use un bolígrafo y escriba firmemente.

Fecha de Hoy: _____

Información Sobre el Doctor

Nombre: _____

Número de Teléfono: _____

_____ tiene permiso para auto-med icarse

Firma: _____

Información Sobre el Paciente

Nombre: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Nombre del Padre/ Guardián: _____

Número de Teléfono del Padre/Guardián: _____

Otros Números de Teléfono:
 Trabajo _____ Celular _____

Agentes Provocantes del Asma
 (marque todos que apliquen)

Alergenos de animales

- Ácaros del polvo Polen
- Mohos Olores fuertes
- Polución del ambiente
- Humo de tabaco
- Otros _____

VERDE - ADELANTE

- Me siento bien
- Tengo respiración fácil No tengo tos o dificultad en respirar (respiración sibilante)
- Puedo trabajar y jugar
- Puedo caminar y hablar

Evitaré síntomas asmáticos diariamente al:

- Tomar mi medicina preventiva todos los días, aun cuando me siento bien.
- Tomaré _____ dosis prefijadas del inhalador _____ antes de hacer ejercicio, deportes, •alguna actividad agotadora.
- Verificando que el punto alto (pico de flujo) sea arriba de _____.

TODOS LOS DIAS

1. Medicina Preventiva

 Dosis _____ veces por día

2. Medicina Preventiva

 Dosis _____ veces por día

Medicina de Rescate (emergencia)

 Dosis _____

AMARILLO - Cuidado



tosiendo



respiración sibilante



me despierto tosiendo en la noche



me aprieta el pecho

- No me siento bien
- Siento falta de aire al respirar
- Tengo tos y respiración sibilante
- Me aprieta el pecho
- Me despierto tosiendo en la noche

Continuaré tomando mis medicinas preventivas todos los días Y, además:

- Le avisaré a alguien
- Tomaré la medicina de rescate (emergencia)

 Dosis _____
- Si todavía no me siento bien dentro de una hora, debo de:
 Aumentar la dosis por _____ y
 Llamar _____
- Verificar que el pico de flujo esté entre _____ y _____

Si estoy usando el inhalador de rescate más de una vez por día o más de un cartucho por mes, debo ir con mi doctor.

ROJO - Atención Médica



- Me siento muy mal
- La medicina no está ayudando
- Me es más difícil respirar
- Respiro duro y rápido (con frecuencia)
- No puedo caminar o hablar fácilmente

¡Estoy en peligro (riesgo) y necesito actuar con rapidez! Necesito:

- Avisarle a alguien
- Inmediatamente tomar _____ (medicina de rescate)
- Inmediatamente llamar a mi doctor y mis padres/guardián.
 Número de teléfono del doctor _____
 Número de teléfono de mi(s) padre(s) / (guardián) _____

Si la medicina no está funcionando, inmediatamente marque el 911.

¿Que es el Asma?

El asma es una grave enfermedad pulmonaria. El asma hace que las paredes de las vías respiratorias de su pulmón se inflamen y se hinchen con facilidad. Las vías respiratorias reaccionan a sustancias en el humo, polvo, polen, y otros agentes. Las vías respiratorias se inflaman y se contraen y usted siente los síntomas comunes de tos, silbidos en el pecho, presión en el pecho y falta de aire.

El Manejo (Control) de Su Asma

- Coopere con su doctor y visítelo/la por lo menos cada 6 meses.
- Tome su medicina para el asma exactamente como le indica su doctor.
- Ponga atención a las señales que indiquen que su asma se está empeorando y tome precauciones con rapidez.
- Evite o controle su contacto con cosas que hagan que su asma empeore.

Tipos de Medicamento para el Control del Asma

Hay dos tipos principales de medicinas para controlar el asma: (1) las que ayudan a controlar el asma de efecto prolongado y (2) las que dan ayuda rápida e inmediatamente reduciendo o eliminando los síntomas asmáticos.

Medicinas de Control Prolongado

Las medicinas de control prolongado más eficaces son las que reducen la hinchazón en las vías respiratorias (la inflamación.)

- El uso de esteroides, en forma inhalada, tabletas o líquidos, es el tratamiento de control prolongado más eficaz. Los esteroides usados para el control de crisis asmáticas NO son los mismos esteroides peligrosos usados por algunos atletas para desarrollar sus músculos.
- Se usa la inhalación de esteroides para prevenir los síntomas y controlar crisis asmáticas leves, moderadas o graves. Esteroides inhalados son saludables cuando son usados en dosis recomendadas. Eso es así porque la medicina se dirige inmediatamente al lugar del pulmón que la necesita. Eso disminuye tanto la cantidad de medicina que su cuerpo utiliza como la posibilidad de efectos secundarios.
- Los esteroides, en tabletas o líquidos, se usan sin peligro cuando son usados en corta duración para un control inmediato (rápido) de la crisis asmática. También son usados de manera mas prolongada para controlar los ataques asmáticos más severos.
- Los inhalantes beta2-agonistas de efecto prolongados se usan para controlar ataques asmáticos de los moderados a los severos y para evitar síntomas nocturnos. Beta2-agonistas de efecto prolongado no reducen la inflamación. Por lo tanto, pacientes bajo este tratamiento también necesitan medicarse con los esteroides inhalados. Los inhalantes beta2-agonistas de efecto prolongado no deben ser usados para el alivio inmediato de ataques asmáticos.

Medicinas de Alivio Inmediato (de rescate)

- Los medicamentos inhalados que proporcionan alivio inmediato relajan y abren rápidamente las vías respiratorias y alivian los síntomas asmáticos -- pero solo los alivia por 4 horas. Los medicamentos de rescate no impiden que los síntomas regresen - eso solo los puede hacer los medicamentos de efecto prolongado
- En cuanto usted empiece a sentir los síntomas asmáticos - la tos, el silbido en el pecho, la presión en el pecho o la falta de aire -- tome sus medicinas de rescate. Es posible que su doctor le recomiende el uso de un medidor de flujo máximo (capacidad pulmonar) para ayudarle a identificar cuándo tomar sus medicinas inhaladas de rescate.
- No tarde en medicarse con medicinas de rescate cuando usted sienta los síntomas. La medicina le evitará un ataque asmático mucho más intenso.
- Infórmele a su doctor si usted se da cuenta que está usando más medicina que de costumbre. Frecuentemente, un aumento de medicamentos es una de las señales que el medicamento de efecto prolongado debe ser o cambiado o aumentado.

ATENCIÓN: Si usted está usando su medicina de rescate con más frecuencia que uno vez por día, o más de uno cartucho por mes, avísele a su doctor.