



# Plan de acción para el asma

- Mejor flujo espiratorio máximo personal: \_\_\_\_\_
- Siempre use un espaciador con su inhalador de dosis medida (MDI).
- Enjuáguese la boca después de aplicarse el medicamento inhalado.

## Zona Verde: Saludable Tome estos medicamentos de control todos los días (prevención)

- Su niño está bien y presenta todo lo siguiente:
- Respira con facilidad
  - No tose ni tiene sibilancias
  - Puede jugar
  - Puede dormir toda la noche
- Flujo espiratorio máximo de \_\_\_\_ a \_\_\_\_ (más del 80% de su mejor valor personal)
- No necesita medicamentos de control en este tiempo
  - Advair dosis: \_\_\_\_\_ mcg
    - \_\_\_\_ soplos del inhalador de dosis medida (MDI) \_\_\_\_ veces al día
    - 1 inhalación \_\_\_\_ veces al día
  - Asmanex Twisthaler dosis: \_\_\_\_\_ mcg \_\_\_\_ inhalaciones cada día
  - Flovent dosis: \_\_\_\_\_ mcg \_\_\_\_ soplos del inhalador de dosis medida (MDI) \_\_\_\_ veces al día
  - Flovent Diskus dosis: 50 mcg 1 inhalación \_\_\_\_ veces al día
  - Pulmicort Flexhaler dosis: \_\_\_\_\_ mcg \_\_\_\_ inhalaciones \_\_\_\_ veces al día
  - Pulmicort Respules dosis: \_\_\_\_\_ mg \_\_\_\_ por nebulización \_\_\_\_ veces al día
  - Singulair dosis: \_\_\_\_\_ mg 1 tableta cada día
  - Symbicort dosis: \_\_\_\_\_ mcg \_\_\_\_ soplos del inhalador de dosis medida (MDI) \_\_\_\_ veces al día
  - Otro: \_\_\_\_\_

Si el ejercicio le provoca el asma, tome esta medicina \_\_\_\_\_ ,  
\_\_\_\_\_ minutos antes de hacer ejercicio

## Zona Amarilla: Precaución Continúe los medicamentos de control y agregue los medicamentos de rescate

- Su niño no está bien:
- Tose y tiene sibilancias
  - Tiene secreción nasal continua, le va a dar un resfrío
  - Respira con dificultad o más rápido
  - La tos despierta al niño
  - Juega menos que de costumbre
- Flujo espiratorio máximo de \_\_\_\_ a \_\_\_\_ (50% a 79% del mejor valor personal)
- Albuterol dosis: \_\_\_\_\_ mg \_\_\_\_ por nebulización cada \_\_\_\_\_ según sea necesario
  - Albuterol dosis: \_\_\_\_\_ mcg \_\_\_\_ soplos MDI cada \_\_\_\_\_ según sea necesario
  - Xopenex Xopenex dosis: 45mcg \_\_\_\_ soplos por inhalador de dosis medida (MDI) cada \_\_\_\_\_ según sea necesario
  - Xopenex dosis: \_\_\_\_\_ mg \_\_\_\_ por nebulización cada \_\_\_\_\_ según sea necesario
  - Otro: \_\_\_\_\_
- Llame al doctor si su niño presenta estos signos con frecuencia, si utiliza las medicinas de rescate más de dos veces por semana, o si las medicinas de rescate no están funcionando**

**Zona Roja: Emergencia** Llame al 911 si su niño no está alerta o si tiene las uñas o los labios morados.

Su niño se siente mal:

- Tose, tiene sibilancias y la respiración empeora
  - La medicina no está ayudando
  - Tiene dificultad para caminar, hablar, comer y jugar
  - Está cansado o no tiene energía para moverse
  - Está menos alerta de lo normal
- Peak flow \_\_\_\_ to \_\_\_\_  
Flujo espiratorio máximo de \_\_\_\_ a \_\_\_\_  
(menos del 50% del valor personal más alto)

- Lleve a su niño al hospital o llame al 911 de inmediato
- Dele estas medicinas en camino al hospital o mientras llega la ayuda.
- Dele estas medicinas y llame al doctor: \_\_\_\_\_ al número \_\_\_\_\_
- Albuterol dosis: \_\_\_\_\_ mg \_\_\_\_\_ por nebulización cada \_\_\_\_\_ minutos
- Albuterol dosis: \_\_\_\_\_ mcg \_\_\_\_\_ soplos por inhalador de dosis medida (MDI) cada \_\_\_\_\_ minutos
- Xopenex dosis: 45mcg \_\_\_\_\_ soplos por inhalador de dosis medida (MDI) cada \_\_\_\_\_ minutos
- Xopenex dosis: \_\_\_\_\_ mg \_\_\_\_\_ por nebulización cada \_\_\_\_\_ minutos
- Otro: \_\_\_\_\_

Entiendo cuándo y cómo darle medicamentos de control y de alivio, los provocadores, y tengo una copia de este plan de acción.

Nombre:

Parentesco:

Firma:

Fecha:

Evaluation of understanding complete for triggers and when and how to use meds

Patient and family refused a copy of the Asthma Action Plan



Name of Child \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Nombre del niño \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Call Dr. \_\_\_\_\_ at telephone number \_\_\_\_\_

Llame al Dr. \_\_\_\_\_ al teléfono \_\_\_\_\_

For an appointment on (date) \_\_\_\_\_ (time) \_\_\_\_\_  
(3 to 5 days after your child leaves hospital)

Cuando debe consultar (fecha) \_\_\_\_\_ (hora) \_\_\_\_\_  
(de 3 a 5 días después de que su niño salga del hospital)

Things I want to talk to the doctor about:

Asuntos que deseo platicar con el doctor:

My triggers for RAD (reactive airway disease) or asthma, and what to do:	Mis provocadores para la enfermedad reactiva de las vías aéreas o el asma, y lo que debo hacer:
<b>pets with fur or feathers:</b> don't touch them, don't sleep with them, keep them off furniture or outside	<input type="checkbox"/> <b>mascotas que tienen pelos o plumas:</b> no las toque, no duerma con ellas, no permita que estén en los muebles o téngalas fuera de la casa
<b>cigarette smoke:</b> no smoking at home, sit in no smoking places	<input type="checkbox"/> <b>humo de cigarrillo:</b> no fume en casa, siéntese en áreas de no fumar
<b>perfume:</b> don't use them or be near people who do	<input type="checkbox"/> <b>perfume:</b> no use perfume, no esté cerca de las personas que lo usan
<b>dust:</b> dust often, use wet mop, clean fans, change air filters every month	<input type="checkbox"/> <b>polvo:</b> limpie el polvo a menudo, use un trapo húmedo, limpie los abanicos, cambie los filtros de aire cada mes
<b>exercise, sports:</b> take reliever medicine before being active	<input type="checkbox"/> <b>ejercicio, deportes:</b> tome la medicina de alivio antes de la actividad
<b>colds and flu:</b> wash hands well and often, get flu shot every fall	<input type="checkbox"/> <b>resfríos y gripe:</b> lávese bien las manos y de manera frecuente, aplíquese la vacuna contra la gripe cada otoño
<b>cockroaches:</b> keep food in tight sealed containers	<input type="checkbox"/> <b>cucarachas:</b> guarde los alimentos en envases bien sellados
<b>grass:</b> stay off grass, go in when grass is mowed, close windows and doors	<input type="checkbox"/> <b>pasto:</b> no esté sobre el pasto, vaya dentro de casa cuando estén cortando el pasto, cierre las puertas y las ventanas
<b>stuffed animals:</b> don't have them, or wash often or put in freezer for 1 hour	<input type="checkbox"/> <b>muñecos de peluche:</b> no los debe tener, o lávelos frecuentemente o guárdelos en el congelador durante 1 hora
<b>pollen:</b> close windows and doors, use special air filter, keep away from flowers	<input type="checkbox"/> <b>pólen:</b> cierre las puertas y las ventanas, use un filtro de aire especial, no se acerque a las flores
<b>weather:</b> stay in on high pollution days or windy days or take medicine before going out	<input type="checkbox"/> <b>clima:</b> no salga durante los días de alta polución o cuando hay mucho viento o tome la medicina antes de salir
<b>other triggers:</b> _____	<input type="checkbox"/> <b>otros provocadores:</b> _____
Do not know triggers yet; talked about all that are possible	<input type="checkbox"/> Todavía no se conocen los provocadores; hablamos de todos los posibles provocadores.

**When you travel:**

- Take your clean pillow.
- When you visit someone with pets, don't stay long.
- Ask your doctor if you should take controller medicine before you go.
- Sit in no smoking places.

**To do:**

- Take your medicine when you should.
- Always use your spacer.
- Rinse your mouth after using your inhalers.
- Call your doctor if you are sick and not getting better for 1 to 2 days.

**Cuando viaje:**

- Lleve su almohada limpia.
- Cuando visita un lugar que tiene mascotas, no pase mucho tiempo allí.
- Pregunte al doctor si debe tomar la medicina controladora antes de salir.
- Siéntese en el área de no fumar.

**Qué hacer:**

- Tome su medicamento cuando debe tomarlo.
- Siempre use el espaciador.
- Enjuáguese la boca después de usar los inhaladores.
- Llame a su doctor si se enferma y no mejora después de 1 ó 2 días.