

Plan de Acción para el asma/Lecturas del flujo espiratorio máximo

Elabore un Plan de Acción para el asma con su médico. Un Plan de Acción para el asma puede ayudarle a controlar los síntomas del asma. Se basa en sus síntomas y sus lecturas de flujo espiratorio máximo, que le ayudan a encontrar su “zona”. Su médico anotará el medicamento que debe tomar en cada zona.

Nombre: _____ Fecha: _____

Doctor: _____

Teléfono del doctor o clínica: _____

Emergencia: Llame al 911.

Mi mejor lectura de flujo máximo cuando me siento bien es: _____

Verde

La respiración es buena.

- No hay tos ni sibilancia
- Puedo trabajar y jugar

Lectura de flujo máximo mayor a _____

Medicamento

Dosis

Cuándo

Amarillo

Tiene un ataque.

- Tos o sibilancia
- Presión en el pecho
- Se despierta de noche

Lectura de flujo máximo entre _____ y _____

Medicamento

Dosis

Cuándo

Rojo

¡Busque ayuda de un médico ahora!

Tiene un ataque grave.

- La medicina de acción rápida (de rescate) no está ayudando
- La respiración es difícil y rápida
- No puede caminar o hablar bien

Lectura de flujo máximo menor a _____

Medicamento

Dosis

Cuándo
