

El Departamento de Salud Pública de Illinois

Plan de Acción Contra El Asma

Nombre del Paciente _____ Peso _____

Fecha de Nacimiento ____/____/____ Flujo Máximo _____


Nombre del Proveedor Primario _____

Número de Teléfono _____

Nombre de La Clínica Primaria _____

Disparadores de Síntomas _____

Gravedad del Asma



ZONA VERDE
"¡VAMOS!
¡Todo Claro!"

- Respirar es fácil
- Puede jugar, trabajar y dormir sin síntomas de asma


Rango de Flujo Máximo
(80% - 100% de lo mejor personal)

La **ZONA VERDE** quiere decir que tomes los siguientes medicamento(s) todos los días.

Medicamento de Control	Dosis
_____	_____
_____	_____

Espasador usado _____

Tome los siguientes medicamentos si es necesidad 10-20 minutos antes de deportes, ejercicio, u alguna otra actividad agotadora.



ZONA AMARILLA
"Precaución..."

- Respirar es fácil
- Toser o jadear
- El pecho esta apretado


Rango de Flujo Máximo
(50% - 80% de lo mejor personal)

La **ZONA AMARILLA** quiere decir sigue tomando los medicamentos de control de la ZONA VERDE todos los días y agrega los siguientes medicamentos para ayudar a mantener los síntomas del asma que mejoren.

Medicamento(s) de Rescate	Dosis
_____	_____
_____	_____

Si comienzan los síntomas de resfrío, hable a su doctor antes de tomar un esteroide oral.

Use alivio rápido (2-4 inhalaciones) cada 20 minutos hasta por una hora o use su nebulizador una vez. Si sus síntomas no están mejorando o no regresa a la ZONA VERDE después de una hora, siga las instrucciones de la ZONA ROJA. Si está en la ZONA AMARILLA por más de 12-24 horas, llame a su proveedor. Si sus síntomas de respiración empeoran, llame a su proveedor.



ZONA ROJA
"¡PARA!
¡Alerta Medica!"

- Medicamento no ayuda
- Nariz se abre ancho para respirar
- Respiración es difícil y rápido
- Problema para caminar
- Problema para hablar
- Las costillas se enseñan

Rango de Flujo Máximo
(Debajo de 50% de lo mejor personal)

La **ZONA ROJA** quiere decir empieza a tomar tu medicamento de la ZONA ROJA y llame a su doctor ¡YA! Tome estos medicamentos hasta que hable con su doctor. Si sus síntomas no mejoran y no puede localizar a su doctor, **vaya un hospital de emergencia o llame al 911 inmediatamente.**

Medicamento(s) de rescate	Dosis
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Para más información sobre el asma, por favor visite El Institución del Corazón, Los Pulmones y La Sangre al <https://www.nhlbi.nih.gov/>, Los Centros Estadounidenses de Control y Prevención de Enfermedades al www.cdc.gov o La Agencia Estadounidenses de Protección Ambiental al www.epa.gov. Si gusta más información sobre El Programa de Asma de Illinois, por favor contacte el Departamento de Salud Pública al 217-782-3300.