

Plan para control del asma



Un plan para control del asma es un plan que su médico creará para usted. Este plan lo ayudará a saber qué hacer cuando el asma está bajo control y cuando empiecen a aparecer síntomas del asma.

El plan para control del asma lo ayudará a saber:

- Cuáles medicamentos necesita cada día
- Señales tempranas de un problema de asma
- Qué hacer cuando comiencen los síntomas del asma
- Qué hacer cuando empeoren los síntomas del asma
- Situaciones en las que debe llamar al médico

El plan se divide en tres zonas de colores: verde, amarilla y roja.

Verde. Verde significa "AVANCE". El asma está bajo control y no hay síntomas. Siga los siguientes pasos:

1. Tome diariamente el medicamento de control, incluso si no hay síntomas de asma.
2. Si es necesario, tome medicamentos de rescate 15 minutos antes de hacer ejercicios o deportes.

Amarillo. Amarillo significa que están empezando a aparecer síntomas del asma. Podrían estar apareciendo síntomas como tos, escurrimiento nasal, sibilancias u opresión en el pecho.

1. Comience a tomar el medicamento de alivio rápido para evitar que empeoren los síntomas.
2. Continúe tomando los medicamentos de control diario de la zona verde.
3. Llame al médico si permanece en la zona amarilla por más de 24 horas.
4. Siga las instrucciones especiales de su médico.

Rojo. Rojo significa peligro. Se le ha hecho muy difícil respirar. Tome medidas inmediatas.

1. Aumente la dosis del medicamento de alivio rápido de acuerdo con las instrucciones del plan y comuníquese de inmediato con su médico.
2. Si no se puede comunicar con el médico, diríjase a la sala de emergencias o llame al 911.

Los planes de control del asma son herramientas importantes para compartir con escuelas y guarderías.

Este es un ejemplo de un plan de acción contra el asma:

ZONA VERDE	AVANCE: TODO ESTÁ BIEN
<ul style="list-style-type: none"> • La respiración es buena • No hay tos ni sibilancias • Puede realizar actividades normales 	<p>Paso 1: use siempre un espaciador con su inhalador dosificador Medicamento de control diario</p> <p>Paso 2: si el ejercicio desencadena el asma, tome los siguientes medicamentos 15 minutos antes de hacer ejercicios o deportes Inhalador de alivio rápido (rescate)</p>
ZONA AMARILLA	¡PRECAUCIÓN! ¡ESTÁ EMPEORANDO! ¡EVITE LOS DESENCADENANTES DEL ASMA!
<ul style="list-style-type: none"> • Tos • Síntomas de resfriado • Sibilancias • Pecho apretado • Tos por las noches 	<p>Paso 1: AGREGUE medicamentos de alivio rápido Inhalador de alivio rápido (rescate)</p> <p>Paso 2: siga tomando medicamentos de la zona verde de acuerdo con lo prescrito en el</p> <p>Paso 3: si está en la ZONA AMARILLA por más de 24 horas o si sus síntomas empeoran, siga las instrucciones de la ZONA ROJA</p>
ZONA ROJA	¡¡EMERGENCIA!! ¡¡BUSQUE AYUDA AHORA!! ¡¡TOME MEDIDAS INMEDIATAS!! ¡¡PELIGRO!!
<ul style="list-style-type: none"> • El medicamento no está haciendo efecto • La respiración es rápida y difícil • Las fosas nasales se dilatan • Las costillas sobresalen • Problemas para caminar, hablar o dormir 	<p>Paso 1: ¡tome el medicamento de alivio rápido AHORA! Inhalador de alivio rápido (rescate)</p> <p>Paso 2: ¡llame a su proveedor de atención médica (médico o enfermera) AHORA!</p> <p>SI NO PUEDE COMUNICARSE CON SU MÉDICO O ENFERMERA, ¡VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS O LLAME AL 911 DE INMEDIATO!</p>



Pídale a su médico un plan para el control del asma.