

# Plan de acción para el asma (en niños)

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

## Medicinas diarias para el asma (de control):

Nombre de la medicina	Cuánto tomar	Cuándo tomarla

## Medicinas de alivio rápido (de rescate)

Nombre de la medicina	Cuánto tomar	Cuándo tomarla

Nombre del médico: \_\_\_\_\_ Número de teléfono del médico: \_\_\_\_\_

Nombre del contacto de emergencia: \_\_\_\_\_ Número de teléfono del contacto de emergencia: \_\_\_\_\_

### ZONA VERDE: Se siente bien



#### Síntomas:

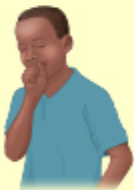
- La respiración es normal
- No hay síntomas de asma, ni siquiera al hacer actividad
- Puede jugar y hacer ejercicio
- Duerme bien

Valor del medidor de flujo máximo: Más de \_\_\_\_\_

#### Qué hacer:

- Siga dándole las medicinas controladoras diarias
- Evite las cosas que desencadenan los síntomas

### ZONA AMARILLA: Precaución



#### Síntomas:

- Los síntomas de asma empeoran
- Tos, sibilancia, opresión en el pecho
- Menos actividad de la habitual
- Dificultad para dormir

Valor del medidor de flujo máximo:  
Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

#### Qué hacer:

- **Dele la medicina de alivio rápido (de rescate)**
- Siga dándole las medicinas controladoras diarias
- Evite las cosas que desencadenan los síntomas
- Otras instrucciones:

### ZONA ROJA: Pida ayuda de inmediato



#### Síntomas:

- Los síntomas del asma son muy graves
- Tos, sibilancia o dificultad para respirar que no mejora después de tomar la medicina de alivio rápido
- No puede hacer las actividades habituales

Valor del medidor de flujo máximo:  
Menos de \_\_\_\_\_

#### Qué hacer:

- **Dele la medicina de alivio rápido (de rescate) y llame al médico o enfermero de su hijo**
- **Pida ayuda de emergencia si (en EE. UU. y Canadá, llame al 9-1-1):**
  - El niño tiene tanta dificultad para respirar que no puede hablar
  - La piel y los músculos alrededor de las costillas se hunden con cada inspiración
  - Los labios o las uñas de las manos se le ponen de color gris o azul
  - Está muy somnoliento o no responde normalmente
  - No puede ponerse en contacto con el médico o enfermero de su hijo
- Dele medicina adicional: \_\_\_\_\_
- Otras instrucciones: