

# PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

Nombre: ..... Doctor/a: ..... Fecha: .....  
Número de teléfono del hospital: ..... Núm. teléfono (Doctor/a): .....

## ZONA VERDE – Te sientes bien

- No tienes síntomas (tos, presión en el pecho, disnea o falta de aire al respirar...)
- Puedes hacer actividades cotidianas.

Medida de flujo máximo: .....  
(el 80% o más de tu mejor medida de flujo máx.)

Mejor medida de flujo máximo: .....

### MEDICINAS DIARIAS

Nombre de la medicina	Cuánto debes tomar	Cuándo debes tomarla
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Antes de realizar deporte ..... ☐ 2 o ☐ 4 soplos 5 minutos antes de hacer ejercicio

## ZONA AMARILLA – El asma empeora

- Falta de aire, tos, opresión en el pecho, sibilancias al expirar...
- El asma te despierta y dificulta el sueño.
- Puedes hacer con normalidad algunas actividades cotidianas (no todas).

Medida de flujo máximo: ..... a .....  
(el 50% al 79% de tu mejor medida de flujo máx.)

**PRIMERO:** medicina de **alivio rápido** (continúa tomando las medicinas de la **ZONA VERDE**).

Medicina de alivio rápido: ..... Se puede repetir cada ..... minutos.

Número de soplos: ..... ☐ o nebulizador (una vez). hasta un máximo de ..... dosis.

### SEGUNDO:

Si 1 hora después de haber tomado el tratamiento (en caso de usar medida de flujo máximo), tus síntomas vuelven a la **ZONA VERDE**:

☐ Sigue monitoreándolos para asegurarte que se estabilizan en la **Zona Verde**.

Si **NO** regresan a la **ZONA VERDE** 1 hora después del tratamiento:

Medicina de alivio rápido: ..... Añade (tratamiento): ..... mg/día.

Número de soplos: ..... ☐ o nebulizador. Por ..... 3-10 días.

☐ Llama al doctor ☐ antes / ☐ entre ..... horas de tomar el tratamiento.

## ZONA ROJA – ¡Alerta médica!

- Falta de aire al respirar.
- Las medicinas de alivio rápido no te ayudan.
- Dificultad para hacer actividades normales.
- Después de 24 horas en **Zona Amarilla**, tienes los mismos síntomas o se han agravado.

Medida de flujo máximo: menos de .....  
(el 50% de tu mejor medida de flujo máx.)

### TOMA ESTA MEDICINA:

Medicina de alivio rápido: ..... Añade (tratamiento): ..... mg/día.

Número de soplos: ..... ☐ o nebulizador (una vez). Por ..... 3-10 días.

Si **15 minutos** después de haberte tomado la medicina, tu medida de flujo máximo sigue en la **ZONA ROJA**, contacta inmediatamente a tu **doctor, hospital, centro asistencial** de referencia.

### SEÑALES DE PELIGRO

- La falta de aire te dificulta caminar o hablar.
- Tienes los labios o las uñas azules.

Número de soplos: ..... Medicina de alivio rápido: .....

¡Ve al hospital o llama a una ambulancia ..... **AHORA MISMO!**

# ¿CÓMO PREVENIR LOS DESENCADENANTES DE MI ASMA?

En esta página, consulta algunas recomendaciones para cuidar tu asma. Estos son solo algunos desencadenantes comunes, pide ayuda médica para saber si eres sensible a otros. Recuerda que puedes controlar un alérgeno o agente irritante de varias maneras. Si tienes dudas, consulta a tu profesional asistencial de referencia antes de seguir cualquier tratamiento.

## ALÉRGENOS

### CUCARACHAS Y ROEDORES

Sus heces pueden provocar ataques de asma:

- Para no atraerlos, cierra bien la basura y los restos de comida.
- Atrapa o mata a los roedores con trampas o considera un plan de control de plagas.
- Si usas un repelente en spray, ventila la habitación para que se vaya el olor.

### MASCOTAS O ANIMALES (CON PELO)

La caspa, la saliva seca, las heces o los orines de los animales son otro alérgeno muy común.

- Limita un área para que tu mascota se mueva dentro de casa.
- Evita que entren en tu dormitorio (o donde duermas normalmente).



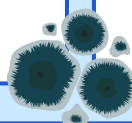
### MOHO INTERIOR

- Quita el moho con guantes.
- Si usas productos con cloro o con olor fuerte, airea la sala antes de entrar.



### POLEN Y MOHO EXTERIOR

- Cierra las ventanas.
- Cámbiate y lava la ropa para eliminar las partículas de polen.
- Pregunta a tu personal asistencial de referencia por tu medicación en temporada de alergias.



## ÁCAROS DEL POLVO

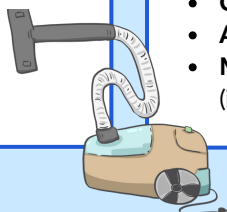
Son unos insectos diminutos que viven en el polvo del hogar: colchones, sábanas, almohadas, alfombras, ropa...:

- Utiliza fundas protectoras para evitar que entren en colchones y almohadas.
- Usa aspiradoras con el filtro de partículas de alta eficiencia (HEPA).
- Es aconsejable tener un deshumidificador para reducir la humedad del interior de tu hogar.

## AGENTES IRRITANTES

### LIMPIEZA CON LA ASPIRADORA

- Si puedes, evita pasar la aspiradora.
- Si alguien pasa la aspiradora, espérate fuera un tiempo antes de entrar en la habitación.
- Usa una aspiradora con el filtro de partículas de alta eficiencia (HEPA).



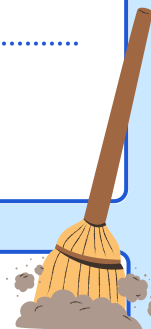
### HUMO DEL TABACO

- Deja el tabaco.
- Pide a tus familiares que no fumen cerca de ti.
- Evita que se fume en casa, en el coche...



### HUMO, OLORES FUERTES Y AEROSOL

- Evita las estufas de leña o chimeneas.
- Si tienes estufa de gas, dirige el humo hacia el exterior.
- Los olores fuertes o aerosoles (perfumes, polvos de talco, laca, pinturas...) también pueden provocar ataques de asma.



### OTROS DESENCADENANTES

- **Comidas y bebidas con sulfatos:** cerveza, vino, frutos secos, alimentos procesados...
- **Aire frío o viento:** protege tu nariz y boca con una bufanda.
- **Medicinas:** aspirina, vitaminas, algunos suplementos y betabloqueantes no selectivos (incluyendo las gotas para los ojos).

