

## No olvide :

- Medir el flujo espiratorio máximo es una de las mejores maneras de controlar el asma.
- Llevar un registro con los resultados de la medición del *Peak Flow* (flujo espiratorio máximo).
- Solicitar el plan de acción a su médico, si no lo posee.
- Revisar el plan de acción con su médico cada 3 o 6 meses.
- Informar el plan de acción a sus familiares, amigos, maestros, entrenadores y personas encargadas de su cuidado .
- Llevar siempre consigo su inhalador de alivio rápido.



**¡Use su Plan de acción para el asma todos los días!**

**Recuerda:**  
*El asma se puede controlar*

Departamento de Salud de Puerto Rico  
Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud  
División para la Prevención y Control de Condiciones Crónicas  
787-765-2929, Ext. 4105/ 4110,  
787-798-4648  
www.proyectoasmapr.com  
Email: proyectoasmapr@gmail.com;  
proyectoviaspr@gmail.com

facebook  : Programa de Asma

Preparado por: Yaquelin Codias, RN / Krystel  
M. Ruiz Serrano, MS  
Junio 2017

Subsidiado con fondos del CDC NUE1EH001334-01-00



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud



## Plan de acción



*“En control de tu asma”*

Programa de Asma  
de Puerto Rico 

## ¿Qué es un plan de acción?

El plan de acción para el asma es un documento escrito para manejar esta enfermedad. Un plan de acción debe incluir:

- Instrucciones para tomar medicamentos cuando esté estable y cuando no
- Una lista de desencadenantes del asma y cómo evitarlos
- Cómo reconocer cuando el asma está empeorando y cuándo llamar a su médico

### Zona verde: Adelante



No hay dificultad para respirar

- No hay tos, sibilancias (pitos), falta de aliento, ni opresión en el pecho
- Puede hacer las actividades de su vida diaria
- No necesita el medicamento de rescate
- Duerme toda la noche

Tome la medida de su flujo espiratorio máximo

Tome sus medicamentos preventivos diarios para el asma.

### Plan de acción para el asma

#### Zona amarilla: Precaución



Los síntomas están empeorando

- Tos, sibilancias (pitos), falta de aliento u opresión en el pecho
- Puede hacer algunas actividades de su vida diaria
- Utiliza con más frecuencia el medicamento de rescate
- Se despierta en la noche, debido a los síntomas del asma

Tome la medida de su flujo espiratorio máximo

Continúe con el medicamento de la zona verde y agregue el medicamento que le indique su médico.

#### Zona roja: Peligro



**¡ LLAME A SU MÉDICO !**

Tiene síntomas graves

- Tiene falta de aliento grave, se le ven las costillas
- No puede hacer las actividades de su vida diaria
- El medicamento de rescate no lo ayuda
- Sus síntomas permanecen en la zona amarilla por 24 horas o más

Tome la medida de su flujo espiratorio máximo y agregue los medicamentos que se indican en la zona roja

#### **PELIGRO**

Llame al 911 o vaya al hospital si:

- Tiene dificultad para caminar o hablar
- Los labios o las uñas están violeta
- Siente que se va a desmayar

*“Protegiendo tus VIAS respiratorias del asma”*