

¿QUIÉN NECESITA UN PLAN DE ACCIÓN DE ASMA?

Toda persona con asma necesita tener su propio Plan de Acción de Asma.

Si tu hijo o hija fue diagnosticado con asma y no ha presentado síntomas de asma en largo tiempo, aún así debería obtener su plan de acción de asma. Al no presentar síntomas, tu hijo o hija no estará acostumbrado a manejarlos. Habla con tu médico para obtener un plan de acción de asma que al menos le incluya instrucciones para las zonas amarilla y roja.

Comparte el plan de acción de asma con todas las personas que cuiden a tu hijo o hija.

¿Cómo obtener mi plan?

- **Visita a tu médico e indícale que desea obtener tu plan de acción del asma como parte del tratamiento.**
- **Puedes solicitar el documento en la escuela para llevarlo a tu médico.**



PLAN DE ACCIÓN DEL ASMA

Recuerda:

El asma se puede controlar.

Unidad de Manejo y Control del Asma

Sección de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integrar (SASSI)

Departamento de Salud de Puerto Rico

P.O. Box 70184

San Juan, PR 00936-8184

787-765-2929, ext. 4145, 4148, 4157

Email: programa.asma@salud.pr.gov

https://www.salud.pr.gov/programa_asma

Revisado: Febrero 2026

Subsidiado con el acuerdo de colaboración del CDC #NUE1EH001524-02-00 y la Unidad de Manejo y Control de Asma del Dpto. de Salud. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial del CDC.



Controlando tu asma puedes mantener una vida activa y saludable.

¿QUÉ ES EL PLAN DE ACCIÓN DEL ASMA?

El plan de acción del asma es un documento individualizado, que llena el médico en acuerdo con el paciente para ayudarlo a controlar su asma. Es una guía que muestra el tratamiento diario de la persona, incluyendo los nombres de los medicamentos, la dosis y cuándo tomarlos. Además, incluye las acciones que debe tomar a diario y cuando ocurren episodios de asma.

Importancia de tener un plan

Debido a que el asma de cada persona es diferente, es importante tener una guía personalizada que te ayude a controlar tu asma según sus necesidades.

¿Qué información tiene el plan?

- Medicamentos a tomar
- Cuándo tomar los medicamentos
- Desencadenantes del asma
- Síntomas
- Qué hacer cuando se presentan los síntomas
- Cómo controlar un ataque de asma
- Cuándo buscar atención médica.

ESTÁ DIVIDIDO EN 3 ZONAS

Cada zona representa un estado de control de los síntomas:

ZONA VERDE: indica qué hacer cuando está bajo control. Es decir, debes revisar esta zona y seguir sus instrucciones cuando respiras bien, no tienes tos, puedes hacer tus actividades diarias, como de costumbre, y duermes bien durante la noche.



ZONA AMARILLA: indica que se debe tener precaución. Es decir, esta zona tiene las instrucciones para saber qué hacer cuando comienzan los síntomas de asma, como problemas de respiración, tos, sibilancias, pecho apretado, problemas para realizar las actividades diarias y despertarse durante la noche.



ZONA ROJA: indica que debe conseguir ayuda. Es decir, esta zona tiene las instrucciones para saber qué hacer cuando la respiración es rápida, no puede parar de toser, tiene dificultad para respirar, no puede realizar las actividades diarias o los labios y las uñas se ven azules.



LEYES Y REGLAMENTOS

Ley 56 (2006) Ley de Tratamiento de Estudiantes que Padecen Asma, Diabetes u otra enfermedad: Establece que todo estudiante de escuela pública o privada tendrá derecho a administrarse, por cuenta propia, los medicamentos para el tratamiento de su condición.

Reglamento 9224: Permite a los niños administrarse, por cuenta propia, los medicamentos de asma en la escuela y en actividades extracurriculares, durante el horario escolar regular y extendido. Establece los documentos requeridos para la matrícula de estudiantes con asma:

- Certificación médica
- Plan de Acción de Asma
- Autorización o Revelo de responsabilidad

Orden Administrativa 473: Plantea que todo médico o especialista debe completar el plan de acción del asma y que este documento no debe implicar un costo adicional para la persona que lo solicita.

