



The Children's Hospital

In Care of Kids

Plan de Acción para el Asma

ZONA VERDE: Está bien

- Sin tos, sibilancia ni disnea (dificultad para respirar)
- Puedes hacer las actividades habituales

_____ O _____

Si usas el medidor de flujo máximo, el flujo máximo es por lo menos:

_____ (80% ó más del mejor* flujo máximo)

Mejor* flujo máximo: _____

(* Esta es la medida personal de flujo máximo de aire que has alcanzado continuamente cuando estabas bien el año pasado)

Objetivo personal del asma: _____

Toma estos medicamentos todos los días para el control a largo plazo:

Nombre de la medicina:	Cantidad a tomar:	Con qué frecuencia (o cuándo):
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- Para los inhaladores con dosis medidas se recomienda el uso de una cámara con válvula
- Evita el humo del cigarrillo y aquello a lo que eres alérgico (si se desconocen habla de los exámenes con tu médico)
- Visita a tu médico cada 3 a 6 meses para atención preventiva
- Puedes inhalar dos bocanadas del medicamento de rápido alivio 10 a 60 minutos antes de realizar ejercicio si es necesario.

ZONA AMARILLA: Precaución

- Tos o sibilancia o disnea (falta de aire) o
- Te despiertas por la noche con síntomas

_____ O _____

El flujo máximo está entre ____ y ____ (50% al 80% del mejor)

Toma tus medicamentos de la ZONA VERDE y además para aliviar los síntomas rápidamente, toma:

Nombre de la medicina:	Cantidad a tomar:	Con qué frecuencia (o cuándo):
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Si has permanecido en la zona amarilla por más de 24 horas, llama a tu médico.

ZONA ROJA: ¡Alerta médica

- Disnea (falta de aire), o dificultad para hablar, tos o sibilancia que no se alivia con las medicinas o
- No puedes realizar actividades
- No responde al medicamento de alivio rápido

_____ O _____

Medida de flujo máximo inferior a _____ (50% del mejor)

Si tienes una disnea extrema, es decir, te falta el aire demasiado, llama al 911 inmediatamente.

Puedes repetir el alivio rápido cada 20 minutos por un total de 3 dosis mientras acudes al consultorio médico o a la sala de urgencias.

También puedes iniciar _____

Adaptación de "National Asthma Education and Prevention Program Expert Panel Report 2: Guidelines for Asthma Diagnosis and Management (1997)". Esta guía está diseñada para ayudar al profesional clínico a controlar el asma. Esta guía no sustituye la opinión de un profesional clínico ni establece un protocolo para todos los pacientes con una afección particular. Para obtener referencias, copias adicionales de la guía o documentos para los pacientes, visite www.coloradoguidelines.org o llame al (720) 297-1681.

El asma

El asma ocurre cuando las vías respiratorias en los pulmones se inflaman (hinchán) y se comprimen (se hacen más angostas) dificultando la respiración. No hay dos pacientes asmáticos que respondan de igual manera. Los síntomas del asma pueden ir y venir pero la afección del asma nunca se va del todo.

El asma afecta las vías respiratorias de tres maneras:

1. Todas las personas que padecen de asma presentan inflamación (irritación e hinchazón) del revestimiento de las vías respiratorias. Cuando el revestimiento de éstas se inflama, hay menos espacio para que el aire circule hacia adentro y hacia fuera.
2. Broncoespasmo — lo causa una contracción de los músculos que rodean las vías respiratorias. Esto estrecha las vías respiratorias y previene que el aire entre a o salga de los pulmones.
3. Se produce mucosidad adicional que con frecuencia bloquea las vías respiratorias.

Los detonadores del asma son aquellos que pueden empeorar el asma. Cada persona tiene sus propios tipos de detonadores. Estos incluyen:

- el humo del cigarro
- las infecciones pulmonares víricas (resfriados, gripe)
- el ejercicio
- los perfumes y otros olores fuertes
- los cambios climáticos
- la caspa de los animales
- el aire frío
- la contaminación ambiental
- el polen
- el polvo en casa
- el moho

Mucha gente con asma necesita medicamento diario para el control del asma a fin de atender los síntomas y prevenir los accesos. El mejor medicamento de control para el asma es un corticoesteroide inhalado puesto que trata la inflamación de las vías respiratorias. Esta medicina debe tomarse todos los días como lo recete el médico para mantener el asma bajo control.

Fuentes disponibles para el tratamiento del asma

Proveedor de atención médica: Forma equipo con él para el tratamiento de tu asma y acude a verlo al menos una vez al año.

Medicina:

1. Toma el medicamento de control: corticoesteroide inhalado todos los días como tu médico lo indique ya sea que tengas o no síntomas,
2. Restringe el uso de un medicamento de rápido alivio como el “albuterol” para los síntomas graves y para un tratamiento previo al ejercicio cuando éste sea el detonador.

Limita la exposición del humo de tabaco:

1. Deja de fumar: llama a Colorado QuitLine (1-800-QUITNOW) y pregúntale a tu médico sobre otros recursos para ayudarte a dejar de fumar
2. Mantén la casa y el auto libres de humo de tabaco y evita la exposición al humo de cualquier procedencia..

Control del medio ambiente: Reconoce los detonadores y habla con tu proveedor sobre cómo evitarlos.

Plan de acción del asma por escrito: Pídele a tu médico llenar el plan de acción del asma al dorso de esta página para que te diga qué hacer todos los días y qué hacer cuando tienes un ataque de asma.

Medidor de flujo máximo: Úsalo para medir cuan abiertas o estrechas están las vías respiratorias. El número del flujo máximo se usa como parte del plan de acción del asma para ayudar a controlarlo.

Espirometría: Demuestra qué tan bien están funcionando tus pulmones. Esta prueba debería realizártela tu médico por lo menos una vez al año.

Pruebas de alergias: Las pruebas identifican tus alergias para que puedas reducir la exposición y obtener tratamiento.

Contact: Julie Micalizzi RN MSN AE-C

Approved by the Patient Family Education Committee

© 2009 The Children’s Hospital, Aurora Colorado

“In Care of Kids” is a trademark of The Children’s Hospital. It is used on patient and family healthcare educational materials produced by the Hospital. This information has been reviewed and approved by designated staff of The Children’s Hospital. It is intended to supplement, not replace medical information provided by the healthcare provider.