



Plan de Acción Asma

Estar bien

- No tengo tos, sibilancias, opresión en el pecho ni dificultad para respirar en ningún momento.
- Puedo hacer todas las cosas que suelo hacer.
- Cuando uso un medidor de flujo máximo, mi flujo máximo* es mayor del 80 por ciento o mayor de mi mejor flujo máximo.
- **Continúe tomando su medicamento de control a largo plazo.**

Asma está empeorando

- Tengo algo de tos, sibilancias, opresión en el pecho o dificultad para respirar
- Me despierto por la noche a causa de mi asma.
- No puedo hacer algunas de las cosas que suelo hacer.
- Cuando uso un medidor de flujo máximo, mi flujo máximo* es la mitad de las tres cuartas partes de mi mejor flujo máximo.
- **Agregue su medicamento de alivio rápido y continúe con su medicamento de control a largo plazo.**
- Si sus síntomas mejoran después de una hora, siga revisándolos y continúe con su medicamento de control a largo plazo.

Alerta Médica

- Tengo mucha dificultad para respirar.
- Mis medicamentos de alivio rápido no me están ayudando.
- No puedo hacer ninguna de las cosas que suelo hacer.
- Estuve en la zona amarilla durante 24 horas y no mejoro.
- Cuando uso un medidor de flujo máximo, mi flujo máximo* es menos de la mitad de mi mejor flujo máximo.
- Agregue los otros medicamentos que su médico le haya recetado y **llame a su médico.**
- Si sus síntomas no mejoran y no puede comunicarse con su médico, vaya al Departamento de Emergencias.

*La medición del flujo máximo es una prueba rápida para medir el aire que sale de los pulmones