

# Plan de autocuidado para el asma

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Cada día—Su meta personal de flujo máximo: \_\_\_\_\_

## Zona verde: Todo en orden

Si:

- ✓ No presenta falta de aire
- ✓ Puede realizar actividades habituales
- ✓ Si utiliza un medidor de flujo espiratorio máximo: \_\_\_\_\_. Flujo máximo: superior a \_\_\_\_ (80% o más de mi mejor medida de flujo máximo)
- ✓ Mi mejor medida de flujo máximo: \_\_\_\_\_



## Lo que ello podría indicar:

- ✓ Sus síntomas están bajo control
- ✓ Continúe tomando su medicamento de control según lo prescrito
- ✓ Continúe supervisando su flujo máximo
- ✓ No deje de asistir a sus citas médicas

## Zona amarilla: Precaución

Si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ✓ Tos, respiración sibilante, opresión en el pecho o falta de aire
- ✓ Se despierta de noche debido al asma
- ✓ Puede realizar algunas, pero no todas las actividades habituales
- ✓ Flujo máximo: \_\_\_\_ a \_\_\_\_ (50–80% de mi mejor medida de flujo máximo)
- ✓ Cualquier otra cosa inusual que le cause molestia

***Si observa una Precaución amarilla, trabaje conjuntamente con su equipo de atención médica.***



## Lo que ello podría indicar:

- ✓ Su asma está empeorando
- ✓ Puede que necesite ajustar su medicación
- ✓ Deje de hacer ejercicio extenuante
- ✓ Elimine los desencadenantes
- ✓ Añada medicamentos aliviadores: \_\_\_\_\_

**Llame a su médico, enfermero o asistencia domiciliar de enfermería.**

Nombre: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_

## Zona roja: Deténgase y piense

Si experimenta cualquiera de los siguientes

- ✓ Gran dificultad para respirar, problemas para caminar y para hablar debido a la falta de aire o color de piel pálido o gris
- ✓ Los medicamentos de alivio rápido no han surtido efecto
- ✓ No puede realizar actividades habituales o los síntomas son los mismos o empeoran después de 24 horas en el área de zona amarilla
- ✓ Flujo máximo: inferior a \_\_\_\_ (50% de mi mejor medida de flujo máximo)
- ✓ Uñas de las manos o labios de color azul



## Lo que ello podría indicar:

- ✓ **Si experimenta cualquier síntoma de zona roja, llame al 9-1-1 a su médico enseguida**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Número del médico: \_\_\_\_\_