

# Uso de un Plan de Acción para el Asma

Siéntase con su médico para desarrollar un Plan de Acción para el Asma. Un plan puede ser muy útil, en especial durante un ataque de asma.

## Su Plan de Acción para el asma puede ayudarle a decidir:

- Los medicamentos que va a tomar
- El momento en que los va a tomar
- La dosis que va a tomar
- El momento y la forma de buscar ayuda

## Su Plan de Acción para el Asma debe incluir:

- Números de teléfono de emergencia
- Información acerca de los ataques de asma
- Cómo usar sus lecturas de flujo máximo para mostrar en qué zona de flujo máximo se encuentra usted (ver tabla a la derecha).

## Comparta su plan

Puede darle una copia a sus amigos, familiares, maestros, instructores, vecinos y niñeras para que puedan ayudarle si tiene un ataque.



Comparta su Plan de Acción para el Asma con otras personas.

Un Plan de Acción para el Asma puede tener tres “zonas” de color para ayudarle a decidir lo que debe hacer:

<b>ZONA VERDE</b>	<b>Su respiración es buena.</b> Tome los medicamentos de la zona verde todos los días para evitar que comiencen la mayoría de los ataques de asma.
<b>ZONA AMARILLA</b>	<b>Usted tiene un ataque.</b> Tome los medicamentos de la zona amarilla para evitar que empeore.
<b>ZONA ROJA</b>	<b>Tiene un ataque grave.</b> Tome los medicamentos de la zona roja y busque ayuda ahora.

Actualice el plan cada tres a seis meses con su médico o enfermera.

## Notas

Si tiene preguntas, consulte a:

Doctor's address printed here.