

¿Qué es un Plan de Acción para el Asma? [What is an Asthma Action Plan?]

Un plan de acción para el asma es un plan escrito que explica cómo atender el asma de su hijo(a). Todos los niños con asma deberían contar con un plan de acción para el asma. El plan para su hijo(a):

- Enlista qué medicamentos debe tomar y cuándo
- Describe cuáles son los desencadenantes por evitar
- Explica cómo tratar los síntomas que empeoran o ataques
- Describe cuándo debería llamar a su médico
- Explica cuándo debería ir a la sala de urgencias o clínica de atención urgente

Todos los cuidadores de su hijo(a) deberían tener una copia de su plan de acción del asma y comprender cómo usarlo. Los cuidadores pueden ser los padres, abuelos, niñeras, vecinos, padrastros y más. Los cuidadores pueden ayudar al niño(a) a seguir el plan, controlar su asma y tomar las medidas correctas si tiene síntomas de asma.

Si su hijo(a) asiste a la escuela, guardería, preescolar, programas después de la escuela o campamentos, ellos necesitarán que su hijo(a) tenga un Plan de Acción para el Asma Escolar.

Un plan de acción para el asma se divide en tres zonas (verde, amarilla, roja) en base a los síntomas de su hijo(a).

La **zona verde** es donde queremos que esté su hijo(a) diariamente. No tiene síntomas de asma y se siente bien. Esto es cuando el asma está *bien controlada*.

- No debería necesitar usar medicamento de alivio rápido más de dos veces a la semana (aparte de tomarlo antes de hacer ejercicio, de ser necesario). Si su hijo(a) usa el medicamento de alivio rápido más frecuentemente que esto, por favor, avísele a su médico.
- Su hijo(a) debería usar los medicamentos de control todos los días como lo haya recetado su médico. **No deje de usar el medicamento de control hasta que su médico se lo indique a usted o a su hijo(a), incluso aunque esté bien controlado el asma.**
- Si su hijo(a) tiene síntomas de asma cuando hace ejercicio, quizá su médico le recomiende administrar un tratamiento previo al ejercicio con un medicamento de alivio rápido de 10 a 15 minutos antes de correr o practicar deportes o aumentar la actividad.

<p>ZONA VERDE Estoy bien</p> <p><i>Me siento bien</i></p> <p>Juego, duermo y asisto a la escuela. Es fácil respirar; no hay tos ni sibilancia. Uso mi medicamento de alivio rápido menos de 2 veces por semana.</p>	<p>¿Qué debo hacer?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evito las cosas que me provocan asma. • Consulto a mi médico cada 1 a 6 meses para revisiones del asma. • En caso necesario, tomo dos a cuatro pulverizaciones de mi inhalador de alivio rápido al menos 10 minutos antes de hacer ejercicio. • Tomo mi medicamento diariamente para controlar mi asma. <p>Medicamentos de control que debo tomar cada día para el control a largo plazo:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; font-size: small;">Nombre del medicamento</th> <th style="text-align: left; font-size: small;">Dosis</th> <th style="text-align: left; font-size: small;">Frecuencia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table> <p>Medicamentos de alivio rápido que quizás deba usar antes de correr, saltar, hacer ejercicio, etc.</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; font-size: small;">Nombre del medicamento</th> <th style="text-align: left; font-size: small;">Dosis</th> <th style="text-align: left; font-size: small;">Frecuencia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia																	
_____	_____	_____																	
_____	_____	_____																	
Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia																	
_____	_____	_____																	
_____	_____	_____																	

IN CARE OF KIDS

La **zona amarilla** significa que su hijo(a) está presentando síntomas de asma.

- Su hijo(a) debería usar el medicamento de alivio rápido como lo recomendó su médico.
- Continúe usando los medicamentos de control diariamente.
- Su médico podría recomendarle corticoides orales (*Prednisone* o *Dexamethasone*).

ZONA AMARILLA

Precaución



No me siento bien

Se me dificulta jugar y dormir.
Tengo tos, sibilancia o problemas para respirar o hablar.
Uso mi medicamento de alivio rápido más de 2 veces por semana.

¿Qué debo hacer?

- Continuar tomando mis medicinas diarias y agregar la medicina de alivio rápido enlistado abajo.
- Si los síntomas desaparecen dentro de 30 minutos regresa a la zona verde.
- Los síntomas de asma pueden empeorar rápidamente. Si tiene dudas llame a su proveedor para que le aconseje.
- Si los síntomas no mejoran en 24 horas, continuar medicamento de alivio rápido cada 4 horas y llame a su proveedor.

Continuaré usando mi medicamento de control, **TAMBIÉN** debo usar mi medicamento de alivio rápido

Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia
_____	_____	_____
_____	_____	_____

La **zona roja** significa que su hijo(a) presenta síntomas severos de asma o un ataque de asma, y el medicamento de alivio rápido no le está ayudando.

- Siga los pasos en el plan de acción de asma de su hijo(a) ¡y busque atención de inmediato!

ZONA ROJA

Medical alert!



Me siento mal y necesito ayuda

No puedo jugar, hacer actividades o dormir. Mi tos o sibilancia no mejora.
Necesito usar mi medicamento de alivio rápido más que cada 4 horas.

Necesio mi medicamento de alivio rápido más que cada cuatro horas.

¿Qué debo hacer?

- Usa su inhalador de alivio rápido con espaciador 4-6 inhalaciones cada **20 minutos**, mientras que ir a ver a un proveedor atención médica **inmediatamente**.
- Necesita ayuda **rápido**. Sus familia o amigos deben **llamar al 911** si tu piel o tus labios se toman morados o si no puedes respirar.

childrenscolorado.org

Autor: Asma | Aprobado por el Comité para la Educación del Paciente | Vigente hasta 2027

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debería reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.