

Mi Plan del Asma

Nombre: _____ Fecha: _____ Mejor resultado de medidor del aire _____

Verde bien Medidor de Aire más de _____	medicina de control _____ mcg	Mañana	Antes del ejercicio	Al acostarse		
	▶ _____ inhaladas o clics _____ veces al día					
	Singular (montelukast)					
	medicina de alivio rápido albuterol			15-30 MIN. ANTES DEL EJERCICIO		
	▶ 2 inhaladas si el ejercicio provoca su asma					
alergia use en todas las zonas si necesita <input type="checkbox"/> fexofenadine <input type="checkbox"/> diphenhydramine <input type="checkbox"/> cetirizine <input type="checkbox"/> fluticasone <input type="checkbox"/> loratadine						
Amarilla tos o silbido leve Medidor de Aire de _____	medicina de alivio rápido albuterol	Mañana	Almuerzo	Tarde	Al acostarse	Noche
	▶ 2-4 inhaladas ó 1 nebulizacion cada 4 horas hasta controlar la tos	Sí	Sí	Sí	Sí	
	medicina de control _____ mcg	Sí			Sí	
	▶ _____ inhaladas o clics _____ veces al día por _____ semana(s) luego regrese a la zona verde ▲					
	Singular (montelukast)					
Rojo dificultad respiratoria Medidor de Aire menos de _____	¡VAYA AHORA! Llame al (510) 675-4050 para que la atiendan en la clínica o vaya a la sala de emergencias	Mañana	Almuerzo	Tarde	Al acostarse	Noche
	medicina de alivio rápido albuterol	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	▶ 4-6 inhaladas ó 1 nebulizacion cada 4 se lo indique su médico					
	medicina de control _____ mcg	Sí			Sí	
	▶ _____ inhaladas o clics _____ veces al día por _____ semana(s)					
medicina de emergencia <input type="checkbox"/> prednisone <input type="checkbox"/> dexamethasone <input type="checkbox"/> prednisolone (Prelone)						
▶ _____ mL ó _____ tableta(s) _____ veces al día por _____ día(s)	Regrese con su médico dentro de 1 semana					

4 Consejos Breves al Usar Inhaladores

1 Utilice el espaciador para que el medicamento llegue a los pulmones

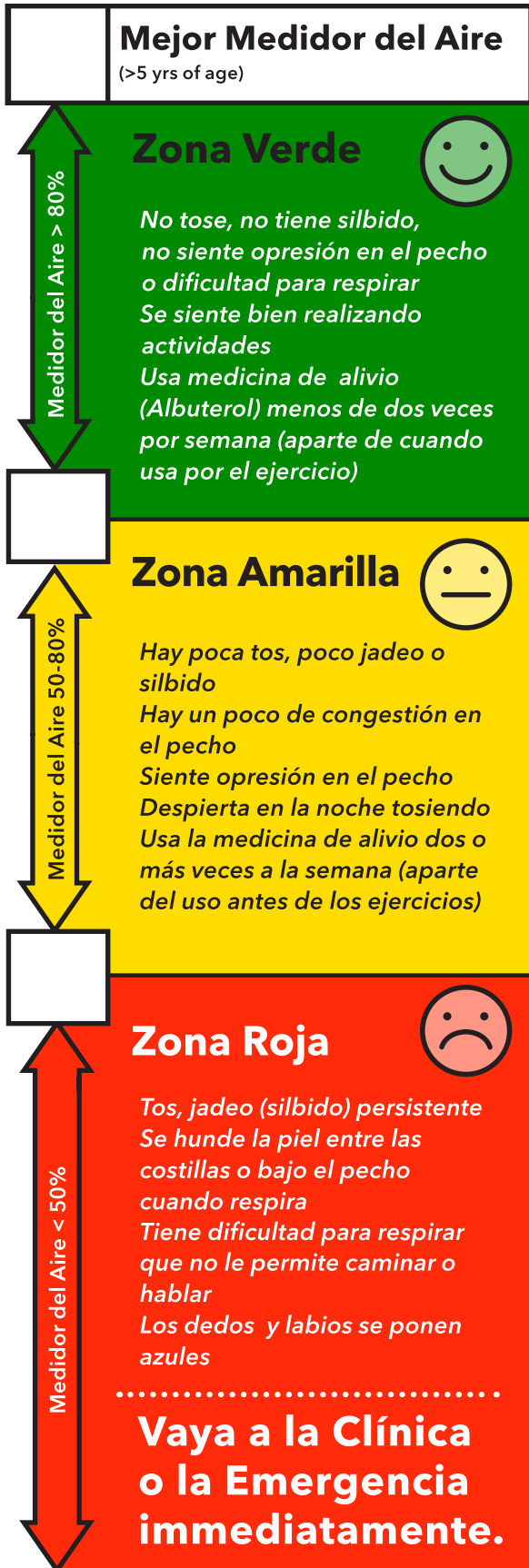
2 Espere 1 minuto entre inhalaciones

3 Si usa ambos inhaladores, use el de rescate, espere 5 minutos, luego use el de control

4 Enjuáguese la boca después de usar el de control

Zonas del Asma

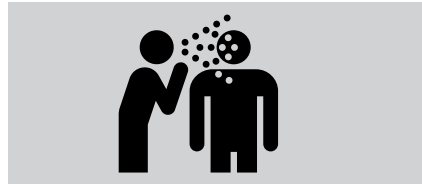
Usted y su hijo pueden chequear sus síntomas y su mejor medidor del Aire para controlar su asma. Nuestra meta es mantener a su hijo en la Zona Verde:



Factores que provocan el Asma

Cada persona tiene diferentes factores que causan el Asma, el **mantenerse alejado de esos factores** lo mantendrá en la Zona verde

Evite estar en contacto con estos factores comunes:



INFECCIONES
 como la tos, influenza, neumonía, sinusitis

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón

Recuerde colocarse la vacuna de la Influenza cada Octubre



OLORES FUERTES

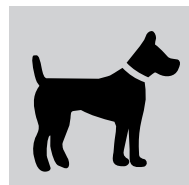
como perfumes, rociadores, productos de limpieza, pintura, goma



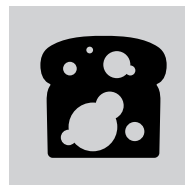
HUMO

Evite el humo en su casa, carro o áreas con humo

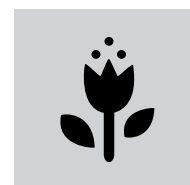
Otros factores que necesita controlar o evitar, solo si estos provocan el Asma en su hijo/a son:



MASCOTAS
 que tienen plumas o pelo



MOHO Y HONGOS
 que crece en lugares húmedos



POLEN
 del césped, árboles y maleza



CUCARACHAS



POLVO Y ÁCAROS DEL POLVO:
 diminutos animales que viven en el polvo de la casa, las cama



ACTIVIDAD FÍSICA



CAMBIOS DE TIEMPO

aire frío y seco

Necesita estar físicamente activo. Lleve a su niño/a al parque o al aire libre, pero disminuya los efectos del polen u otros causantes alérgicos.