



### PLAN DE ACCIÓN PARA CONTROLAR EL ASMA

Usted puede usar los colores del semáforo para ayudarse a aprender sobre sus medicinas.

1. VERDE significa SIGA. Use sus medicinas preventivas todos los días.
2. AMARILLO significa PRECAUCIÓN. Use medicinas para rápido alivio.
3. ROJO significa ¡Peligro! Use medicinas adicionales y llame a su doctor ¡YA!

### VERDE significa ¡SIGA!

- \* La respiración está bien  No es el caso (no usa medicamentos preventivos)
- \* Sin tos o pillido/silbido
- \* Puede trabajar y jugar



20 minutos antes de hacer ejercicio, use esta medicina: \_\_\_\_\_



Tos

Silbido

COMIENCE A TOMAR LAS MEDICINAS PARA RÁPIDO ALIVIO, EVITANDO QUE EL ATAQUE DE ASMA EMPEORE Y SIGA TOMANDO LAS MEDICINAS DE LA ZONA VERDE



Pecho Apretado



Despertar en la Noche

- \* Si NO se siente mejor en un lapso de 20 a 60 minutos siga el plan de la ZONA ROJA
- \*\* SI CONTINÚA CON ESTOS SÍNTOMAS POR UN LAPSO DE 12 A 24 HORAS, LLAME A SU DOCTOR



¡VAYA A UN DOCTOR O A UNA SALA DE EMERGENCIAS!  
TOME ESTAS MEDICINAS HASTA QUE CONSULTE AL DOCTOR

LLAME AL 911 (EMS) SI: Los labios o las uñas de los dedos se ponen morados o blancos

#### Días de Alerta Para la Calidad Del Aire:

Cuando la contaminación ambiental es alta la recomendación nacional es evitar el ejercicio al aire libre.

#### Recomendaciones del médico para autoadministración de las medicinas: (Initial one)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_