

Plan de acción para el control del asma

Para: _____ Doctor: _____ Fecha: _____
 Número telefónico del doctor: _____ Número telefónico del hospital o de la sala de emergencias: _____

ZONA VERDE

Se siente bien

- Sin tos, silbidos al respirar (sibilancias), opresión en el pecho ni dificultad para respirar durante el día o la noche
- Puede realizar sus actividades normales

Y, si usa el medidor de flujo máximo:

Su flujo máximo está en más de _____

(el 80% o más de su valor óptimo personal de flujo máximo)

Su valor óptimo personal de flujo máximo es: _____

Antes de hacer ejercicio

Tome estos medicamentos de control a largo plazo todos los días (incluido un antiinflamatorio).

Medicamento	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

_____ 2 o 4 descargas _____ 5 minutos antes de hacer ejercicio

ZONA AMARILLA

Su asma está empeorando

- Tiene tos, sibilancias, opresión en el pecho o dificultad para respirar o
- Se despierta de noche por el asma o
- Puede hacer algunas de sus actividades normales, pero no todas

O bien,

Su flujo máximo está entre _____ y _____

(entre el 50% y el 79% de su valor óptimo personal de flujo máximo)



PRIMERO Agregue el medicamento de alivio rápido y siga tomando el medicamento de la ZONA VERDE.

_____ 2 o 4 descargas cada 20 minutos por un máximo de 1 hora
 (agonista beta₂ de acción corta) Use el nebulizador una vez

SEGUNDO Si sus síntomas (y el flujo máximo, si se lo mide) regresan a la ZONA VERDE después de 1 hora del tratamiento anterior:

Continúe vigilándolos para asegurarse de permanecer en la Zona Verde.

O bien,

Si sus síntomas (y el flujo máximo, si se lo mide) no regresan a la ZONA VERDE después de una hora del tratamiento anterior:

Tome: _____ 2 o 4 descargas o Use el nebulizador
 (agonista beta₂ de acción corta)

Agregue: _____ mg diarios de _____ durante _____ (3–10) días
 (esteroide oral)

Llame al doctor antes de tomar el esteroide oral o dentro de las _____ horas siguientes de haberlo tomado.

ZONA ROJA

¡Alerta médica!

- Tiene mucha dificultad para respirar o
- Los medicamentos de alivio rápido no le han ayudado o
- No puede hacer sus actividades normales o
- Los síntomas son iguales o empeoran después de haber pasado 24 horas en la Zona Amarilla

O bien,

Su flujo máximo está en menos de _____

(el 50% de mi valor óptimo personal de flujo máximo)

Tome este medicamento:

_____ 4 o 6 descargas o Use el nebulizador
 (agonista beta₂ de acción corta)

_____ mg
 (esteroide oral)

Luego, llame al doctor INMEDIATAMENTE. Vaya al hospital o pida una ambulancia si:

- Todavía está en la Zona Roja después de 15 minutos Y ADEMÁS...
- No se ha podido comunicar con el doctor.

SEÑALES DE PELIGRO

- Tiene dificultad para caminar y hablar por la falta de aire.
- Tiene los labios o las uñas azules.



- Tome 4 o 6 descargas del medicamento de alivio rápido y...
- Vaya al hospital o llame al _____ para pedir una ambulancia AHORA MISMO.
 (teléfono)

Al reverso encontrará qué puede hacer para evitar los factores que le desencadenan el asma.

Cómo controlar los factores que le empeoran el asma

Las siguientes sugerencias le ayudarán a evitar las cosas que le desencadenan el asma. Marque las que le empeoran el asma y pídale al doctor que le ayude a averiguar si tiene otras. Luego, decida con el doctor lo que hará.

Alérgenos

Caspa de animales

Algunas personas son alérgicas a la caspa o a restos muy pequeños de piel o de saliva seca de animales que tienen pelo o piel.

Qué hacer en este caso:

- No permita en su casa animales que tengan pelo o piel.

Si esto no es posible:

- No los admita en su dormitorio ni en otros lugares en los que usted duerme. Mantenga cerradas las puertas de estos cuartos.
- Deshágase de las alfombras y de los muebles tapizados en tela que tenga en su casa. Si no puede hacerlo, mantenga a los animales lejos de las alfombras y los muebles.

Ácaros del polvo

Muchas personas que tienen asma son alérgicas a los ácaros del polvo, unos animales pequeñísimos (que no se pueden ver) que se encuentran en todos los hogares. Están en el polvo, los colchones, las almohadas, las alfombras, los muebles tapizados en tela, las sábanas y frazadas, la ropa, los juguetes de peluche y otros objetos cubiertos de tela.

Siga estos consejos:

- Cubra el colchón y la almohada con fundas especiales resistentes al polvo.
- Si no cubre la almohada, lávela todas las semanas con agua caliente (a más de 130 °F) para destruir los ácaros del polvo. El agua fría o tibia con detergente y blanqueador también los elimina.
- Lave las sábanas y frazadas de la cama con agua caliente cada semana.
- Reduzca la humedad del aire de la casa a menos del 60 por ciento. La humedad ideal está entre el 30 por ciento y el 50 por ciento. Los deshumidificadores y los sistemas de aire acondicionado central son útiles para este fin.
- Trate de no dormir ni acostarse sobre cojines de tela.
- Quite las alfombras de su dormitorio y las que se encuentren sobre pisos de concreto.
- No tenga muñecos de peluche en la cama ni en los lugares en que duerme. Lávelos una vez por semana con agua caliente o con agua tibia con detergente y blanqueador.

Cucarachas

Muchas personas que tienen asma son alérgicas a los restos y a los excrementos secos de las cucarachas.

Qué puede hacer:

- Mantenga los alimentos y la basura en recipientes cerrados. No deje comida al descubierto.
- Use insecticidas para cucarachas (por ejemplo, ácido bórico) en cebo, polvo, gel o pasta. También puede usar trampas para cucarachas.
- Si utiliza insecticidas en aerosol, salga del cuarto hasta que el olor haya desaparecido.

Moho del ambiente interior

- Repare las llaves de agua o las tuberías que goteen o que tengan fugas, y otras fuentes de agua que acumulan moho a su alrededor.
- Limpie las superficies mohosas con un producto de limpieza que contenga blanqueador.

Polen y moho del ambiente exterior

Haga lo siguiente en la temporada en la que hay un nivel alto de polen o de esporas de hongos en el ambiente:

- Trate de mantener las ventanas cerradas.
- Quédese dentro de la casa con las ventanas cerradas desde las últimas horas de la mañana hasta la tarde, si puede hacerlo. El nivel de polen y de esporas de algunos hongos es más alto a esas horas del día.
- Pregúntele al doctor si necesita tomar un medicamento antiinflamatorio o aumentar la dosis de este antes de que comience la temporada en la que tiene alergias.

Irritantes

Humo de tabaco

- Si fuma, pregúntele a su doctor cómo dejar de hacerlo. Pídales a sus familiares que dejen de fumar también.
- No permita que nadie fume en su casa ni en su auto.

Humo, olores intensos, aerosoles y vapores

- Si es posible, no use estufas de leña, calentadores de queroseno ni chimeneas.
- Manténgase alejado de olores fuertes y aerosoles, como perfume, polvos de talco, laca o spray para el cabello y pinturas.

Otras cosas que causan síntomas de asma en algunas personas:

Pasar la aspiradora

- Pídale a otra persona que pase la aspiradora una o dos veces por semana para que usted no tenga que hacerlo. No entre inmediatamente después de que hayan aspirado un lugar; espere un rato.
- Si tiene que aspirar, use una mascarilla resistente al polvo y ponga una bolsa de capa doble o de microfiltro en la aspiradora o use una aspiradora con filtro HEPA.

Otras cosas que pueden empeorar el asma

- Sulfitos para conservar alimentos y bebidas: No tome cerveza ni vino, ni coma frutas secas, papas procesadas ni camarones si le causan síntomas de asma.
- Aire frío: Tápese la nariz y la boca con una bufanda en los días en que haga frío o viento.
- Otros medicamentos: Infórmele al doctor sobre todos los medicamentos que toma (medicamentos para el resfriado, aspirina, vitaminas, suplementos y betabloqueantes no selectivos, por ejemplo, los que se usan en gotas para los ojos).

