

Siguiendo tu Plan de Acción para el Asma

Tu Plan de Acción para el Asma es una guía diaria que te ayuda a controlar tu asma y saber lo que debes hacer si tienes un ataque.

Junto a tu profesional médico trabajarán para crear tu plan de acción del asma.

No son iguales todos los planes de acción para el asma, pero deben contener 4 componentes importantes:

¿Cuándo tomar o aumentar tu medicina para el asma?

¿Cómo tomar o aumentar tu tratamiento contra el asma?

¿Cuánto tiempo?

¿Cuándo llamar al 911 o buscar ayuda médica?

Tu plan de acción del asma debe tener escrito al inicio el nombre de tu profesional médico, su número de teléfono, y una lista de lo que provoca tu asma, lo que causa que tengas síntomas y que debes evitar.

Muchos planes de acción contra el asma usan colores para identificar si te sientes bien o mal.

Las medicinas y las instrucciones anotadas en la zona verde son cosas que haces o tomas diario, aun cuando no te sientas mal.

¿Cómo saben tú y tu doctor si estás en la zona verde?

Estás en la zona verde si te sientes bien. Debes seguir tomando tus medicamentos de control según lo prescrito y continuar con tus actividades normales.

Si recomienda tu profesional médico que controles tu asma con un medidor de flujo máximo, tu resultado con ese medidor debe estar en el rango indicado en la zona verde de tu plan de acción para el asma.

Si tus resultados permanecen en la zona verde, tu asma está bien controlada.

Si te encuentras en la zona amarilla, ten precaución. Quizá notes síntomas como tos, jadeo leve o tensión en el pecho.

Siguiendo tu Plan de Acción para el Asma

Tu zona amarilla también puede ser causada por estar expuesto a un alérgeno conocido o tener un resfriado común.

Si tu profesional médico recomienda que uses un medidor de flujo máximo para monitorear tu asma, si tienes resultados de menos de 80% de tu mejor resultado o pico previsto, tal vez entres en la zona amarilla.

Si piensas que estás en la zona amarilla, toma tus medicinas y sigue las instrucciones de la zona amarilla de tu plan de acción por el tiempo recomendado por tu doctor.

¿Cómo sabes si estás en la zona roja? Si has tomado todas tus medicinas y seguiste todas las instrucciones de tu doctor de la zona amarilla, PERO sigues sin poder respirar normalmente, te encuentras en la zona roja.

Si estás en la zona roja, es peligroso y necesitas buscar ayuda rápida.

Esto puede ser fatal.

Si te encuentras en presencia de un detonante de tu asma, abandona esa área de inmediato.

Llama al 911 o pide que un amigo o familiar te lleve de inmediato al departamento de emergencia más cercano. Puedes tomar dosis adicionales de tu inhalador de rescate hasta que llegue ayuda.

Es muy importante que comprendas tu plan y que lo sigas con cuidado.

Si tienes preguntas sobre tu plan de acción debes hacer cita para repasar estas preguntas con tu profesional médico.

Y no te olvides te llevar tu plan a tu cita.

Tu plan de acción para el asma puede cambiar de vez en cuando, dependiendo de tu reacción a medicamentos, el cambio de estación o tu control en general del asma, o de otros factores.

El asma no se puede curar, pero se puede controlar. Y siguiendo tu plan de acción para el asma es la mejor forma de empezar.