

# Semáforo para pacientes con asma

¿En qué zona está hoy? ¿Verde, amarilla o roja?

Médico/proveedor: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_



## Zona verde

### Me siento bien.

- Respiro bien.
- No tengo tos ni respiración con sibilancias.
- Duermo bien por la noche.
- No tengo que faltar a la escuela ni al trabajo por culpa del asma.
- Rara vez necesito mi inhalador de rescate o de alivio rápido.
- Mi flujo espiratorio máximo está entre el 80 % y el 100 % de mi mejor registro personal.
- \_\_\_\_\_

## Cómo voy a prevenir los síntomas hoy

### Haré lo siguiente:

- Tomaré mi medicamento diario para el asma como mi médico me lo recetó.
- Antes de ejercitarme, haré \_\_\_\_\_ inhalaciones de \_\_\_\_\_.
- Acudiré a las citas médicas.
- Me lavaré bien las manos durante todo el día.
- Evitaré ser fumador pasivo, las chimeneas o estufas a leña.
- Evitaré estar al aire libre en días de mala calidad del aire o con mucho polen.
- Evitaré las cosas que empeoran el asma, como las siguientes:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_



## Zona amarilla

### No me siento bien.

- Me falta el aire más que de costumbre.
- Tengo tos o respiración con sibilancias.
- Siento opresión o dolor en el pecho.
- Tengo signos de resfriado o exposición a desencadenantes conocidos.
- Me despierto por la noche tosiendo o sin toser.
- No puedo dormir en la cama porque me cuesta demasiado respirar.
- Necesito usar mi inhalador de rescate o de alivio rápido con más frecuencia.
- Mi flujo espiratorio máximo está entre el 50 % y el 80 % de mi mejor registro personal.
- \_\_\_\_\_

## ¡Precaución!

### Tome medidas HOY. Haré lo siguiente:

- Seguiré tomando mis medicamentos diarios para los pulmones como mi médico los recetó.
- Tomaré los medicamentos recetados según sea necesario para los síntomas de la zona amarilla o roja.
- **Me comunicaré con mi médico/proveedor si sucede lo siguiente:**
  - Uso mi inhalador de rescate o de alivio rápido más de 2 veces por semana (sin incluir las tomas antes de ejercitarme).
  - Mis síntomas continúan desde hace más de 24 horas.
  - Mis síntomas no se aliviaron a los 20 o 40 minutos de tomar mi medicamento en caso de necesidad.
- \_\_\_\_\_



## Zona roja

### ¡Me siento fatal!

- Tengo muchos problemas para respirar que no se alivian con mi inhalador de rescate o de alivio rápido o con otro medicamento según sea necesario.
- No puedo comer ni hablar bien.
- Tengo tos o respiración con sibilancias constantemente.
- Cuando respiro, se me hunden los músculos del cuello o las costillas.
- Mis labios o mis uñas se vuelven azules.
- No puedo dormir o hacer actividades habituales por la dificultad para respirar.
- Mi flujo espiratorio máximo es inferior al 50 % de mi mejor registro personal.

## ¡Busque ayuda!

### Actúe AHORA:

- **Llame a su médico/proveedor si se encuentra en la ZONA ROJA.**
- **Busque atención médica INMEDIATAMENTE si su respiración empeora. Si necesita ayuda inmediata, llame al 911.**
- Mientras recibe ayuda, haga lo siguiente:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

# Semáforo para pacientes con asma

¿En qué zona está hoy? ¿Verde, amarilla o roja?

Médico/proveedor: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Use el semáforo de zonas para llevar un registro de cómo se siente cada día. La herramienta le muestra lo que debe hacer en los días en que se siente bien y en los días en que no se siente bien. El objetivo es vivir la mayor cantidad de días en la **zona verde**, donde se siente bien y hacer las cosas que quiere hacer.

**Complete la lista de medicamentos y el semáforo de zonas de la primera página con su médico o proveedor de atención médica.** Luego, lleve el semáforo de zonas con usted cada vez que visite a su médico o proveedor para que pueda hablar sobre él y actualizarlo juntos.

## Mis medicamentos para el asma

Medicamentos para el asma que tomo a diario para mantenerme sano			
Nombre del medicamento	Qué hace	Cuánto tomar y cuándo tomar	Otras indicaciones
Medicamentos que tomo según sea necesario para los síntomas de la zona amarilla o roja			
Nombre del medicamento	Qué hace	Cuánto tomar y cuándo tomar	Otras indicaciones
Mi flujo espiratorio máximo personal es:			