



Zona verde

¡Prevenga los síntomas del asma todos los días y siéntase bien!

¡ME VA MUY BIEN!

- Sin tos, silbidos, opresión en el pecho ni dificultad para respirar
- Me siento bien haciendo mis actividades usuales
- Uso medicamentos de alivio rápido menos de dos veces a la semana (excepto cuando hago ejercicios)

Capacidad pulmonar máxima

(desde los 5 años de edad):
_____ o más

(80-90% del mejor nivel de capacidad pulmonar máxima personal)

Mejor nivel de capacidad pulmonar máxima personal

(desde los 5 años de edad): _____

Todos los días tome medicamentos para el control (controladores o preventivos).

Use ___ inhalaciones ___ veces al día:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> QVAR 40 / 80 | <input type="checkbox"/> Pulmicort Flexhaler 90 / 180 |
| <input type="checkbox"/> Asmanex 110 / 220 (edad > 4) | <input type="checkbox"/> Advair 100 / 250 / 500 |
| <input type="checkbox"/> Flovent 44 / 110 / 220 | <input type="checkbox"/> Singulair 4mg / 5mg / 10mg (tome un comprimido por día, antes de acostarse). |

Recuerde enjuagarse la boca con agua después de usar un inhalador.

Tome medicamentos de alivio rápido si la actividad o el ejercicio le provocan síntomas de asma.

Use ___ inhalaciones entre 15 y 30 minutos antes de empezar una actividad o hacer ejercicio.

- Albuterol HFA (ProAir HFA, Ventolin HFA, Proventil HFA)

Evite lo que le aumente los síntomas de asma. (Consulte la lista de los factores que activan el asma al reverso.)

Otros medicamentos:

¡Recuerde! Usar un espaciador con el inhalador lleva más medicamento a los pulmones y reduce los efectos secundarios.



Zona Amarilla

Actúe para volver a la zona verde.

PRECAUCIÓN

- Algo de tos, silbidos, opresión en el pecho o dificultad para respirar
- Congestión leve en el pecho por resfriado o alergias
- No puede hacer todas sus actividades normales
- La respiración regular es un poco más rápida que lo normal
- Se despierta por la noche con tos
- Usa medicamentos de alivio rápido dos veces o más por semana (excepto antes de hacer ejercicios)

Capacidad pulmonar máxima

(desde los 5 años de edad): ___ a ___

(50-60 a <80-90% del mejor nivel de capacidad pulmonar máxima personal)



LLAME A SU MÉDICO O ENFERMERA CONSEJERA SI SUS SÍNTOMAS DE LA ZONA AMARILLA NO MEJORAN DESPUÉS DE 2 DÍAS. Número de teléfono _____

Tome medicamentos de alivio rápido para mejorar sus síntomas de asma.

Use ___ inhalaciones cada ___ horas **hasta 2 días como máximo:**

- Albuterol HFA (ProAir HFA, Ventolin HFA, Proventil HFA)

Aumente los medicamentos de control (controladores o preventivos) hasta que vuelva a la zona verde a ___ inhalaciones ___ veces por día por ___ semanas:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> QVAR 40 / 80 | <input type="checkbox"/> Pulmicort Flexhaler 90 / 180 |
| <input type="checkbox"/> Asmanex 110 / 220 (edad > 4) | <input type="checkbox"/> Advair 100 / 250 / 500 |
| <input type="checkbox"/> Flovent 44 / 110 / 220 | <input type="checkbox"/> Singulair 4mg / 5mg / 10mg (tome un comprimido por día, antes de acostarse). |

Recuerde enjuagarse la boca con agua después de usar un inhalador.

Otros medicamentos:



Zona roja

¡BUSQUE AYUDA AHORA!

ATAQUE

- Silbido o tos persistente
- Gran dificultad para respirar
- No puede hacer las actividades normales
- Por la noche se despierta más de una vez con tos o silbidos
- Respiración rápida
- Los síntomas no mejoran después de 2 días en la zona amarilla

Capacidad pulmonar máxima

(desde los 5 años de edad):

(menos del 50-60% del mejor nivel de capacidad pulmonar máxima personal)



PARA ATENDERSE HOY, LLAME AL _____

Tome medicamentos de alivio rápido.

- Albuterol HFA (ProAir HFA, Ventolin HFA, Proventil HFA) use ___ inhalaciones.
 Albuterol Nebulizer Solution (solución nebulizadora) **1 frasco ampolla** / 0.5 ml+0.3 ml solución salina.

Si los síntomas no mejoran en 20 minutos, vuelva a tomar medicamentos de alivio rápido.

¡Llame a su médico ¡debe atenderse inmediatamente hoy!!

¡Si pasados otros 20 minutos los síntomas todavía no mejoran, vuelva a tomar medicamentos de alivio rápido por tercera vez

No tome medicamentos de alivio rápido más de tres veces.

Tome medicamentos para los ataques.

- Prednisona en comprimidos de ___ mg: ___ comprimidos ___ veces por día.
 Prednisolona en comprimidos de ___ mg/5ml en jarabe: ___ cucharadita(s). ___ veces por día.

Aumente los medicamentos de control (controladores o preventivos) a ___ inhalaciones ___ veces al día durante ___ semanas:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> QVAR 40 / 80 | <input type="checkbox"/> Pulmicort Flexhaler 90 / 180 |
| <input type="checkbox"/> Asmanex 110 / 220 (age > 4) | <input type="checkbox"/> Advair 100 / 250 / 500 |
| <input type="checkbox"/> Flovent 44 / 110 / 220 | <input type="checkbox"/> Singulair 4mg / 5mg / 10mg (tome un comprimido por día, antes de acostarse). |

Recuerde enjuagarse la boca con agua después de usar un inhalador.

¡PELIGRO! Llame inmediatamente al 911 si:

- El niño respira con mucha dificultad o muy rápido.
- La piel se "hunde" alrededor del cuello, las costillas o el estómago al respirar.
- El niño no responde normalmente.
- El niño respira con tanta dificultad que no puede caminar o hablar.
- Los labios o las uñas están azules o grises.

CONOZCA LOS FACTORES QUE LE ACTIVAN EL ASMA

Los factores que activan el asma pueden provocar síntomas o ataques. Limitar su exposición a esos factores le ayudará a mantenerse en la zona verde y a sentirse bien. Los factores que activan el asma son diferentes para cada persona. ¿Cuáles son los suyos?

ALERGIAS COMUNES

Las pruebas para determinar alergias le pueden decir qué alérgenos debe evitar su hijo. Pregunte a su médico si las pruebas de alergia serían útiles.

- ácaros del polvo: pequeños insectos demasiado pequeños para verlos sin un microscopio que viven en el polvo de las casas y en la ropa de cama
- mascotas que tienen pelo o plumas
- cucarachas
- moho que puede crecer en lugares húmedos, como la cocina, el baño y la tierra de las plantas de interior
- polen del pasto, los árboles y las malezas*

CONTAMINANTES DEL AIRE Y OTRAS SUSTANCIAS IRRITANTES QUE PUEDEN PERJUDICAR LOS PULMONES

- humo de cigarrillos, cigarros, chimeneas, hornos a leña o incienso
- smog
- aromatizantes de ambientes
- perfumes y otras fragancias
- aerosoles, pulverizadores, incluido el fijador en aerosol para el cabello
- vapores de productos químicos fuertes provenientes de limpiadores, pinturas o adhesivos de cocina o baño

INFECCIONES – (uno de los factores más comunes)

- resfríos y gripe
- infecciones de senos paranasales
- bronquitis y neumonía

ACTIVIDAD FÍSICA

Es importante mantenerse activo físicamente aunque la actividad física pueda ser un factor que active el asma. Puede usar medicamentos para ayudar a controlar el asma provocada por la actividad física.

- juegos activos
- ejercicio

OTROS FACTORES QUE PUEDEN ACTIVAR EL ASMA

- estrés
- cambios en el clima*
- aire frío y seco*
- sulfitos, un conservantes presente en los frutos secos, el vino y ciertos alimentos
- árboles de Navidad
- aspirina o medicamentos parecidos a la aspirina, como el ibuprofeno. (En casos poco frecuentes, pueden provocar ataques graves de asma, con mayor frecuencia en los adultos que en los niños)

* No mantenga al niño dentro de su casa, pero haga todo lo posible para compensar los efectos del polen y de otros factores presentes en el aire libre que activan el asma.

Visite la página principal de su médico y kp.org/asma si desea obtener más información.