

FECHA:

FECHA DE VENCIMIENTO:

PLAN DE AUTOCONTROL PARA EL ASMA (BASADO EN LOS SÍNTOMAS)

THE ASTHMA SELF-MANAGEMENT PLAN
(SYMPTOM-BASED)

IMPRINT AREA

Esta escala de síntomas se diseñó para niños que no pueden usar un medidor de flujo máximo.

ZONA VERDE - EL ASMA ESTÁ BIEN CONTROLADA

No hay tos ni jadeos.

El ritmo respiratorio en reposo es normal:

20 a 40 respiraciones por minuto para un bebé menor de un año

18 a 30 respiraciones por minuto para un niño chiquito que ya camina

16 a 25 respiraciones por minuto para un niño en edad escolar

Asegúrese de contar el ritmo respiratorio cuando su hijo esté dormido o en reposo. Los ritmos respiratorios pueden incrementarse con la emoción o la actividad. Para contar el ritmo respiratorio, coloque su mano sobre el pecho de su hijo, cuente el número de veces que sube y baja en un minuto.

La zona verde es donde su hijo debe estar todo el tiempo.

Plan para la Zona Verde:

1. Medicamento antiinflamatorio inhalado para prevenir el asma:

Beclomethasone (Vanceril[®], Beclovent[®]), triamcinolone (Azmacort[®]), flunisolide (AeroBid[®]), o fluticasone (Flovent[®] 110 mcg/200 mcg) _____ aspiraciones _____ veces al día por medio del dispositivo separador. Enjuáguese la boca después de usarlo.

Cromolyn (Intal[®]) o Nedocromil (Tilade[®]) _____ aspiraciones _____ veces al día por medio del dispositivo separador, o bien

Cromolyn (Intal[®]), una ampula _____ veces al día por medio del nebulizador.

2. Para prevenir el asma inducida por la actividad (si hay tos, jadeos o presión en el pecho con el ejercicio):

Albuterol (Proventil[®], Ventolin[®]) o Cromolyn (Intal[®]), de 1 a 2 aspiraciones de 15 a 30 minutos *antes* de la actividad vigorosa.

3. Otros medicamentos:

4. Evite los activadores de asma. Comente con su médico sobre un plan de control de activadores de asma.



ZONA AMARILLA

Tos ocasional

Se presentan jadeos ocasionales

El ritmo respiratorio se incrementa ligeramente:

40 a 50 respiraciones por minuto para un bebé menor de un año

30 a 40 respiraciones por minuto para un niño chiquito que ya camina

25 a 30 respiraciones por minuto para un niño en edad escolar

Hágale saber a su médico o enfermera si su hijo tiene síntomas continuos o frecuentes de la zona amarilla, o si se mantiene en la zona amarilla por más de tres días. En ese caso, tiene que ir a la clínica. Siga tomando el medicamento para la zona amarilla durante _____ semanas.

Plan para la Zona Amarilla:

1. Comience o aumente el medicamento broncodilatador para aliviar los síntomas del asma:
Albuterol (Ventolin[®], Proventil[®]) _____ por medio del nebulizador/separador _____ veces al día.
2. Aumente el medicamento antiinflamatorio inhalado durante _____ días:
Beclomethasone (Vanceril[®], Beclovent[®]), triamcinolone (Azmacort[®]), flunisolide (AeroBid[®]), o fluticasone (Flovent[®] 110 mcg/200 mcg) _____ aspiraciones _____ veces al día por medio del separador. Enjuáguese la boca después de usarlo.
Cromolyn (Intal[®]) o Nedocromil (Tilade[®]) _____ aspiraciones _____ veces al día por medio del separador, o bien
Cromolyn (Intal[®]), una ampola _____ veces al día por medio del nebulizador.
3. Otro medicamento:

ZONA ROJA

Tos persistente

Jadeos persistentes

Se despierta varias veces en la noche debido a la tos y jadeos

Respiración rápida en reposo:

Más de 50 respiraciones por minuto para un bebé menor de un año

Más de 40 respiraciones por minuto para un niño chiquito que ya camina

Más de 30 respiraciones por minuto para un niño en edad escolar

Empiece el plan para la zona roja y llame a su médico o enfermera. Vaya a una clínica para que lo vean a su hijo. La intervención oportuna aquí puede prevenir que se empeore el ataque. Una vez que su hijo esté fuera de la zona roja, siga con los medicamentos antiinflamatorios inhalados para la zona roja durante _____ semanas.

Plan para la zona roja:

1. Inicie con una serie corta de esteroides orales:
Prednisona, tabletas de _____ mg, tomar _____ tabletas una vez al día de _____ a _____ días, o bien
Prednisolona de 15 mg por 5 cc de líquido, tomar _____ cc por la boca una vez al día de _____ a _____ días.
2. Aumente el medicamento broncodilatador:
Albuterol (Ventolin[®], Proventil[®]) _____ por medio del nebulizador/separador _____ veces al día.
3. Aumente el medicamento antiinflamatorio inhalado durante _____ días.
Beclomethasone (Vanceril[®], Beclovent[®]), triamcinolone (Azmacort[®]), flunisolide (AeroBid[®]), o fluticasone (Flovent[®] 110 mcg/200 mcg) _____ aspiraciones _____ veces al día por medio del dispositivo separador. Enjuáguese la boca después de usarlo.
Cromolyn (Intal[®]) o Nedocromil (Tilade[®]) _____ aspiraciones _____ veces al día por medio del separador, o bien
Cromolyn (Intal[®]), una ampola _____ veces al día por medio del nebulizador.
4. Otro medicamento:

SI HAY OTRAS SEÑALES DE QUE SEA UN ATAQUE DE ASMA GRAVE, LLAME AHORA MISMO A SU MÉDICO O ENFERMERA. ¡Hay que verlo a su hijo DE INMEDIATO!

Las señales de un ataque de asma grave incluyen:

- Jadeos cuando respira (inhalar y exhalar)
- Hundimiento de la piel por debajo del pecho, entre las costillas o en la base del cuello
- Dificultad para caminar o para hablar
- Respiración muy rápida
- Dificultades para respirar
- Los labios o las uñas se ponen azules (*si esto ocurre, lleve de inmediato a su hijo a la sala de emergencias*).