



# Zonas para el cuidado de Asma

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Zona VERDE: Adelante

*Su meta de flujo pico:*

- Los flujos picos representan del 80 al 100% de su mejor número
- No tiene síntomas
- Puede realizar sus actividades habituales
- Sus medicamentos habituales controlan el asma

## La Zona Verde Significa Que:

- Sus síntomas están bajo control
  - Debe seguir tomando sus medicamentos controladores según lo indicado
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Debe continuar con el monitoreo del flujo pico
  - Debe asistir a todas las citas con el médico

## Zona AMARILLA: Cuidado

Si tiene cualquiera de las siguientes señales y síntomas:

- Los flujos pico representan del 50 al 80% de su mejor flujo
- Aumento de los síntomas del asma (tos, despertar en la noche, jadeos, falta de aliento, constricción del pecho, respiración más rápida, palidez)



**Llame a su médico si se encuentra en la zona AMARILLA la mayoría de los días. Usted no debería estar en esta zona todos los días.**

## La Zona Amarilla Significa Que:

- Sus síntomas podrían indicar que necesita un ajuste de sus medicamentos
  - Debe eliminar los causantes
  - Debe suspender los ejercicios vigorosos
  - Debe agregar medicación de alivio:
- \_\_\_\_\_
- Si no siente alivio, debe seguir con:

## Zona ROJA: Alerta Médica

- Los flujos picos representan menos del 50% de su mejor flujo
- Falta de aliento pronunciada
- Gran dificultad para respirar
- Gran limitación de las actividades habituales
- Dificultad para caminar y hablar debido a la falta de aliento
- Aumento del esfuerzo respiratorio; la piel entre el cuello y las costillas se hunde al respirar
- La piel está pálida o gris
- Las uñas o los labios están azules



**Llame a su médico inmediatamente si está entrando en la zona ROJA.**

## La Zona Roja Significa Que:

Necesita una evaluación médica en seguida

- Debe tomar medicación de alivio

**Llame a su médico inmediatamente**

Médico: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

Si no puede comunicarse con el médico en \_\_\_\_\_ minutos, vaya a la sala de urgencias más cercana. Llame al 911 si es necesario.