

# PLAN DE FLUJO MÁXIMO PARA CONTROLAR EL ASMA

Para adultos, adolescentes y niños de 5 años de edad y mayores

No adivine. Llame al médico si tiene alguna pregunta sobre este plan.

Nombre:

Fecha:

Su mejor punataje de flujo máximo:

<b>Verde</b>	<p><b>ZONA VERDE:</b> Puntaje de flujo máximo entre _____ y _____.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Plenamente activo.</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Medicamento de alivio rápido _____: <u>1 ó 2 bocanadas</u> 15 minutos antes de hacer ejercicio físico.</li></ul></li><li>• <b>Medicamentos que se deben tomar todos los días:</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Esteroides inhalados _____: _____ bocanadas usando una cámara de retención <b>O</b> como polvo seco _____ inhalados _____ veces por día.</li><li><input type="checkbox"/> Otro _____: _____.</li><li><input type="checkbox"/> Otro _____: _____.</li></ul></li></ul>
<b>Amarilla alta</b>	<p><b>ZONA AMARILLA ALTA:</b> Puntaje de flujo máximo entre _____ y _____ <b>O</b> si tiene tos, sibilancias o signos de resfriado.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evite los desencadenantes y cambie los medicamentos. No haga ejercicio físico fuerte.</li><li>• <b>Medicamentos que tiene que tomar:</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Doble la dosis de esteroide inhalado a: _____ bocanadas _____ veces por día. Tómelo hasta que su flujo máximo permanezca siete días en la Zona Verde.</li><li><input type="checkbox"/> Medicamento de alivio rápido: _____ bocanadas _____ a _____ veces por período de 24 horas. Tómelo hasta que su flujo máximo permanezca dos días en la Zona Verde.</li><li><input type="checkbox"/> Siga tomando sus medicamentos de la Zona Verde.</li></ul></li></ul>
<b>Amarilla baja</b>	<p><b>ZONA AMARILLA BAJA:</b> Puntaje de flujo máximo entre _____ y _____.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tome 4 bocanadas de medicamento de alivio rápido.</li><li>• <b>Vuelva a verificar su flujo máximo a los 10 minutos. Si su puntaje subió a la Zona Amarilla Alta, siga ese plan. Verifique su flujo máximo cada 1 ó 2 horas.</b></li></ul> <p>Si su puntaje permanece en la Zona Amarilla Baja o vuelve a caer en ella en menos de 4 horas, usted está estancado. Siga el plan de la Zona Amarilla Baja (a continuación):</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Siga haciéndose tratamiento con los medicamentos de la Zona Amarilla Alta, como aparece arriba.</li><li><input type="checkbox"/> Añada inmediatamente _____ mg de esteroide oral. Tómelo todos los días hasta que los puntajes de flujo máximo estén en la Zona Verde por lo menos durante 24 horas.</li><li><input type="checkbox"/> Llame al consultorio de su médico antes de empezar a tomar el esteroide oral.</li></ul> <p>Debería mejorar dentro de los dos días de tratamiento y entrar a la Zona Verde dentro de cinco días. Si su progreso es más lento vea a su médico.</p>
<b>Roja</b>	<p><b>ZONA ROJA:</b> Puntaje de flujo máximo pulmonar de menos de _____.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tome inmediatamente 4 bocanadas de medicamento de alivio rápido.</li></ul> <p>Tome inmediatamente _____ mg de esteroide oral.</p> <p>Vuelva a verificar su flujo máximo en 10 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si el puntaje de su flujo máximo alcanza la Zona Amarilla Baja, siga ese plan. Verifique su flujo máximo cada 1 a 2 horas.</li><li>• Si su flujo máximo permanece en la Zona Roja o vuelve a caer en ella dentro de 4 horas, vea a su médico o <b>VAYA INMEDIATAMENTE A LA SALA DE EMERGENCIAS.</b></li></ul>