

## PLAN DE ACCIÓN EN ASMA

### I. TRATAMIENTO HABITUAL

1. Tomar diariamente \_\_\_\_\_
2. Antes del ejercicio tome \_\_\_\_\_

### II. CUANDO DEBE INCREMENTAR SU TRATAMIENTO

#### 1. Valoración del grado de control de su asma

- ¿Tiene más de dos veces al día síntomas de asma? No Sí  
¿Su actividad o ejercicio físico se encuentra limitado por el asma? No Sí  
¿Le despierta el asma por la noche? No Sí  
¿Necesita tomar su broncodilatador más de dos veces al día? No Sí  
¿Si utiliza su medidor de flujo (PEF), los valores son inferiores a \_\_\_\_? No Sí

Si ha respondido **Sí** en tres o más de las preguntas, **su asma no se encuentra bien controlada y es necesario aumentar su tratamiento habitual**

#### 2. Cómo se incrementa el tratamiento

Aumente su tratamiento de la manera siguiente y valore su mejora diariamente: \_\_\_\_\_  
Mantenga este tratamiento durante \_\_\_\_\_ días.

#### 3. Cuándo debe pedir ayuda al médico/hospital

Llame a su médico/Hospital \_\_\_\_\_  
Si su asma no mejora en \_\_\_\_\_ días

#### 4. EMERGENCIA: pérdida grave del control de su asma

Si tiene intensos ataques de ahogo y sólo puede hablar con frases cortas.  
Si tiene intensos y graves ataques de asma.  
Si tiene que utilizar su broncodilatador de rescate o alivio cada 4 horas y no mejora.

1. Tome de 2 a 4 pulsaciones \_\_\_\_\_ (broncodilatador de rescate)
2. Tome \_\_\_ mg de \_\_\_\_\_ (glucocorticoides por vía oral)
3. Solicite ayuda médica:  
Dirección \_\_\_\_\_  
Llame al teléfono \_\_\_\_\_



Documentos [www.1aria.com](http://www.1aria.com)