

## Plan de Acción para Controlar el Asma Using an Action Plan to Manage Your Asthma

### ¿Qué es un Plan de Acción para el Asma?

El plan de acción le ayuda a cuidarse cuando su asma empeora.  
Este plan depende de:

1. como se siente usted al respirar, y
2. la rapidez con la que puede soplar.

La rapidez con que usted sopla es medida con un Medidor de Flujo Máximo (Peak Flow Meter)  
La mayoría de estos medidores consisten en un tubo con una escala de valores y un indicador en el centro como el de la ilustración de la derecha.

Cuando usted sopla el indicador le indica la rapidez con la que ha soplado.

Su plan le ayuda a:

- saber cuando y como debe tomarse los medicamentos para el asma,
- decidir cuando debe tomarse los medicamentos de emergencia,
- decidir cuando llamar a su doctor o a la enfermera(proveedor de servicios de la salud),
- cuando debe visitar a su doctor, la clínica o la sala de emergencia del hospital.

Actuar rápidamente puede prevenir que su asma se empeore. Su familia le puede ayudar con su Plan de Acción para el asma.

### ¿Que Debe Incluir este Plan?

Su Plan de Acción debe ser trazado especialmente para usted. Su doctor trabajará con usted para crear su Plan de Acción para el asma. Su familia también le puede ayudar. Su Plan de Acción para el asma esta basado en como se siente usted cuando su asma se empeora y los números en el Medidor de Flujo Máximo comienzan a bajar. Prestando atención a estos dos puntos puede ayudarle a controlar sus ataques de asma.

### Su Plan de Acción para el Asma debe incluir:

- **Números en el Medidor de Flujo Máximo y Zonas.** Los números en el Medidor de Flujo le indican como esta respirando. Primero, usted sopla en el Medidor cuando se siente bien. Éste número es el “número ideal”para usted. Si su número baja, esto significa que tiene problemas al respirar.
- **¿Que Sucede Cuando su Asma se Empeora?** Debe prestar atención a los síntomas que le indican que su asma esta empeorando. Estos incluyen:
  - tos
  - sonido de burbujas al respirar (silbido),
  - sentir que se le hace difícil respirar
  - sensación de pecho apretado, y
  - despertarse durante la noche a causa del asma.

Su Plan será basado en lo que le sucede a usted durante un ataque de asma.

## Hay dos tipos comunes de medicamentos:

**Para aliviar el asma:** Broncodilatadores (Relievers) son medicamentos que abren las vías respiratorias en los Bronquios pulmones (ver ilustración a la derecha.) Los Broncodilatadores vienen en forma de aerosol (spray) o inhaladores. Estos se usan solamente cuando el asma esta peor.

**Para controlar el asma:** Los Esteroides (Controllers) son medicamentos que reducen la hinchazón (inflamación) y el fluido(flema) en las vías respiratorias de los pulmones.

## Medicamentos para el Asma

Algunos medicamentos para el asma se toman cada día. La cantidad se puede aumentar cuando su asma se empeora (controllers)

Otros medicamentos se toman solamente cuando tiene un ataque de asma(relievers) Su doctor le puede ayudar a preparar un Plan para indicarle cuando debe tomar cada una de sus medicinas para el asma.

## Números de Teléfono de Emergencia y Dirección de la Sala de Emergencia.

Su Plan de acción debe incluir información acerca de como debe llamar y obtener cuidado de emergencia. Su doctor puede darle los números de teléfono y la localidad de los servicios de emergencia durante el día o la noche. Anote también los números de teléfono de familiares y amigos que le pueden ayudar en caso de emergencia.

## Puntos Específicos que debe Aclarar con su Doctor.

Hay algunos puntos que usted debe incluir en su Plan y su doctor se los explicará.

- Cuando debe tomar más medicamento.
- Cuando debe ir a la sala de emergencia.
- Algunos medicamentos abren las vías respiratorias rápidamente (broncodilatadores) Usted necesita saber la cantidad y cuando debe tomarse estos medicamentos.
- Necesita saber también la cantidad y cuando debe tomar esteroides. Los esteroides (cortisona) son medicamentos muy fuertes para ayudar a tratar el asma.
- Algunos medicamentos abren las vías respiratorias rápidamente (broncodilatadores) Usted necesita saber la cantidad y cuando debe tomarse estos medicamentos.
- Necesita saber también la cantidad y cuando debe tomar esteroides. Los esteroides (cortisona) son medicamentos muy fuertes para ayudar a tratar el asma.
- ¿Qué cambios en su respiración o en los números del medidor de flujo máximo pueden causar que usted llame a su doctor?

## Prepare un Plan de Acción que funcione para usted.

Su Plan de Acción le puede ayudar a cuidar de su asma. Haga una copia de su plan y désela a personas que le pueden ayudar a usarlo. Personas que pueden tener una copia de su plan pueden ser:

- su esposo o esposa
- familiares, y
- profesores o personas en su lugar de trabajo.

Mantenga siempre un Plan de Acción con usted para usarlo en caso de emergencia. Revise su Plan de Acción con su doctor al menos una vez al año. Es posible que necesite cambiar su plan. Cambios en los números de su medidor de flujo máximo, o en su medicamento pueden indicar que su Plan de Acción también necesita cambiarse. Hable con su doctor y haga preguntas acerca de estos cambios. Haga que su plan funcione para

usted. ¡ Manténgalo al Día

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.102 © Copyright 4/1998

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

**National Jewish Health** is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 123 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit [njhealth.org](http://njhealth.org).